Manajemen Diri Buddhis

MANAJEMEN DIRI BUDDHIS

Penulis : Toni Yoyo

Desain Sampul : Revata Purnamasari
Tata Letak : poise design
Ukuran Buku Jadi : 130 x 185 mm
Kertas Cover : Art Cartoon 210 gsm
Kertas Isi : HVS 70 gsm
Jumlah Halaman : 220 halaman
Jenis Font : Segoe UI
Trajan

Diterbitkan Oleh :

Vidyāsenā Production
Vihāra Vidyāloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 2923432
0899-5066-277 CP Bidang Freebook
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Oktober 2018
Untuk Kalangan Sendiri

Prawacana Penerbit

Namo Buddhaya,

Perayaan Kathina merupakan salah satu momen penting bagi umat Buddha, karena pada waktu inilah kita semua memiliki kesempatan untuk menambah kebajikan dengan berdana kebutuhan pokok bhikkhu kepada anggota Sangha. Dalam merayakan Kathina ini, *Free Book Insight Vidyasena Production* menerbitkan buku yang berjudul "**Manajemen Diri Buddhis**". Buku ini berisi artikel yang berkaitan dengan ilmu manajemen diri (*self management*) sesuai ajaran Buddha yang ditulis oleh Bapak Toni Yoyo. Tujuan penerbitan buku ini adalah memberikan motivasi dan inspirasi kepada Pembaca untuk mempraktikkan ilmu manajemen diri sesuai ajaran Buddha guna menjadi pribadi yang lebih baik sehingga bisa merealisasi berbagai keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan dalam kehidupan.

Penerbit menyampaikan terima kasih kepada Bapak Toni Yoyo yang telah memberikan motivasi dan inspirasi dalam

bentuk tulisan artikel-artikel yang sangat bermanfaat ini. Dalam proses penerbitan buku ini, penerbit juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada para donatur karena dengan kebaikan para donaturlah maka buku ini dapat diterbitkan. Kritik, saran, dan masukan sangat kami harapkan dan akan menjadi semangat bagi kami untuk memberikan yang lebih baik lagi pada penerbitan buku selanjutnya. Terimakasih dan selamat membaca.

Selamat Hari Kathina 2562 TB

Semoga semua makhluk hidup berbahagia

Ketua Bidang Usaha Vidyasena Periode 2017/2018

Dwiyana Mettasari

Pujian dan Dukungan

untuk Buku

"Manajemen Diri Buddhis"

“Dalam diri setiap buddhis sesungguhnya tersimpan benih-benih kebaikan dan kesempurnaan berkat timbunan karma-karma baik yang sudah dilakukan sebelumnya, termasuk di kehidupan-kehidupan lampau. Untuk menarik karma-karma baik lampau agar lebih banyak berbuah dalam kehidupan ini, perlu disediakan kondisi yang sesuai untuk matangnya karma-karma baik lampau tersebut. Mempraktikkan manajemen diri yang disesuaikan dengan ajaran Buddha adalah cara terbaik untuk menyediakan kondisi yang sesuai tersebut.

Buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini sangat bagus dan perlu dibaca berulang-ulang supaya bisa dipahami sepenuhnya. Buku ini adalah JAWABAN bagi para buddhis yang mencari tahu cara-cara manajemen diri yang disesuaikan dengan ajaran Buddha. Janganlah berhenti sampai mendapatkan jawaban saja. Setiap buddhis harus melanjutkan dengan praktik manajemen diri yang disesuaikan dengan ajaran Buddha sebagaimana yang sudah sedemikian lengkap dan jelas diuraikan dalam buku ini. Selamat menjadi buddhis yang terampil dalam manajemen diri sesuai ajaran Buddha dan bersiaplah memanen karma-karma baik yang sudah ditanam sebelumnya.”

Pannasagara Merta Ada

Guru Meditasi Kesehatan Bali Usada

“Jika kita mengenal lebih jauh sosok Toni Yoyo, tidaklah mengherankan bagi kita mengapa dia bisa meraih berbagai pencapaian signifikan tidak hanya dalam hal duniawi tetapi juga dalam hal spiritual. Salah satu resepnya adalah secara konsisten mempraktikkan semaksimal mungkin berbagai cara pengelolaan (manajemen) diri sesuai ajaran Buddha yang telah dibabarkan hampir 26 abad yang lalu.

Setiap buddhis tidak perlu kebingungan untuk mencari berbagai cara, kiat, tips, resep, atau apapun istilah lainnya untuk meraih kemajuan dalam berbagai aspek kehidupan yang sedang dijalani. Berfokuslah untuk mempraktikkan berbagai ajaran Buddha berkaitan dengan manajemen diri yang telah dituliskan ulang oleh Toni Yoyo dalam buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini. Semoga niat baik dan upaya baik dari setiap buddhis membuahkan kebaikan yang berlimpah.”

Kusnan Kirana

Pengusaha

"Buku 'Manajemen Diri Buddhis' ini adalah buku pengembangan diri yang penuh dengan pesan mendalam dan faktual sepanjang masa. Penyajian yang apik, sistematis, dan dengan berbagai cerita menarik membuat buku ini sangat enak dibaca.

Terima kasih dan selamat atas penerbitan buku ke-5 ini kepada Penulis yang luar biasa, Toni Yoyo. Upaya dan kerja keras Penulis sehingga bisa menyelesaikan buku 'Manajemen Diri Buddhis' ini akan membuat Pembaca yang budiman semakin mudah memahami inti ajaran guru agung kita Buddha Gotama, dan sekaligus dapat memperkaya khazanah pustaka buddhis di Indonesia."

Tanu Sutomo

Chairman IFA, Chairman Happy Holy Kids, CEO Gatsuone, Ketua Yayasan Sammasayambhu

"Buku ini ditulis dengan cerdas, mudah dibaca, dan dikupas dari sisi logika berpikir yang sederhana. Pembaca dari berbagai latar belakang akan dapat dengan mudah mencerna dan sekaligus mempraktikkannya.

Tumpuan buku ini adalah kepada filosofi keseimbangan. Buku ini tidak berisikan janji di awang-awang yang menjamin keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan. Buku ini mengajak Pembaca untuk melihat secara realistis kebenaran yang sudah diajarkan Guru Agung Buddha hampir 26 abad lampau, untuk mengelola diri sendiri guna meraih apapun yang seorang buddhis inginkan.

Dan yang PALING DAHSYAT, buku ini ditulis berdasarkan sikap dan praktik hidup keseharian yang nyata dari seorang praktisi manajemen diri sesuai ajaran Guru Agung Buddha, yakni saudaraku Toni Yoyo. Yakinlah bahwa Anda tidak akan menyesal membaca dan mempraktikkan isi buku ini."

Salam Angka™,

Rudy Gunawan

Pythagorean Numerologist®

Numerolog Pertama di Indonesia versi MURI

“Buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini memberikan tuntunan lengkap dan detil berkaitan dengan pengelolaan diri dalam menjalani kehidupan ini secara maksimal sesuai ajaran Buddha. Isi buku ini jika dibaca secara tuntas, dipahami secara benar, dan dipraktikkan secara maksimal, PASTI sangat membantu meningkatkan semua kualitas dalam diri buddhis yang mempraktikkannya.

Toni Yoyo adalah orang yang tepat untuk membagikan pengetahuan tentang manajemen diri yang sudah diajarkan oleh Buddha hampir 26 abad yang lalu. Saya mengenal Toni Yoyo sebagai pribadi yang secara konsisten mempraktikkan apa yang dituliskannya dalam buku ini. *He definitely walks all the writings*. Jangan tunda sedetik pun untuk membaca, mengerti, dan segera mempraktikkan isi buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini. Niscaya keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan akan menjadi milik setiap buddhis yang mempraktikkannya.”

Hasan Anny

Founder Perusahaan Kunci Merek “Onassis” & “Bellucci”

Pegiat Aktivitas Sosial

“Buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini berisikan terobosan kegiatan dalam menjalankan kehidupan secara lebih berkualitas. Saya mengenal sosok Toni Yoyo sebagai pribadi yang luar biasa dan merupakan seseorang yang profesional dan akademis, serta selalu peduli dengan kehidupan sekitarnya.

Saya merasa bahagia dan bangga mempunyai sahabat Toni Yoyo, yang memberitahukan, mengingatkan, dan mengarahkan kehidupan ini sesuai dengan ajaran Buddha melalui buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ yang luar biasa ini. Saya sangat berterima kasih diberikan kehormatan mengkontribusikan kata pujian untuk buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini. Semoga dengan terbitnya buku ini, kita bisa lebih sadar dalam menjalani kehidupan ini dengan cara yang benar sesuai ajaran Buddha, baik melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani, guna merealisasikan lebih banyak kesuksesan di berbagai aspek dan kebahagiaan dalam kehidupan.

Selamat kepada sahabat saya, Toni Yoyo, atas terbitnya buku ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini. Semoga dapat terus berkarya dan berkontribusi dalam menyebarluaskan ajaran Buddha melalui tulisan-tulisan yang luar biasa.”

Hendra Puputan

Pengusaha, Pencipta Lagu, & Aktivis Sosial Keagamaan

“Meskipun berlatar belakang keluarga miskin yang hidup berkekurangan, dengan upaya luar biasa akhirnya saya bisa membuktikan bahwa saya “BISA” sejajar bahkan melampaui banyak orang lain dalam hal pencapaian prestasi akademik, bisnis yang dijalani, dan praktik berbagi untuk orang-orang yang membutuhkan. Begitu membaca buku karya sahabat saya Toni Yoyo yang berjudul ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini, saya tersadar bahwa berbagai pencapaian saya sesungguhnya dikarenakan saya selama ini menerapkan manajemen diri yang telah diajarkan oleh Buddha lama sekali di waktu yang lampau. Membaca semua yang dituliskan oleh sahabat saya Toni Yoyo dalam karya buku fenomenal ‘Manajemen Diri Buddhis’ ini, seakan saya menapaki ulang kehidupan saya sejak awal hingga sekarang.

Saya sangat merekomendasikan buku ini selain karena kualitas isinya, juga karena penulisnya adalah salah satu dari sekian banyak orang yang saya kagumi karena berbagai pencapaiannya dalam dunia profesional maupun akademik.

Berhati-hatilah para Pembaca karena hidup Anda akan berubah drastis menjadi jauh lebih baik setelah mempraktikkan isi buku ini.”

Teguh Taslim

Pengusaha, Trainer, Motivator, Inspirator, Relawan Kemanusiaan, & Praktisi Pendidikan

"Membaca buku "Manajemen Diri Buddhis" ini karya Dr. Toni Yoyo, meskipun tidak mengupas secara mendalam, namun karena dikemas dalam bahasa yang lugas, sederhana, dan sangat membumi, begitu cepat meresap. Penulis sangat piawai dalam mengambil topik dan menuangkannya dalam uraian secara detil dengan urutan yang terstruktur dengan sangat baik, sehingga sangat memudahkan dalam membaca dan memahami isi tulisannya.

Buku ini sangatlah boleh menjadi bahan untuk acuan dan panduan kehidupan kita sehari-hari. Bahkan sangat dianjurkan untuk dijadikan buku wajib bagi yang menginginkan pendalaman manajemen diri dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi para penganut agama Buddha. Topik-topik dalam buku ini bersifat universal dan sangat sesuai dengan realitas kehidupan sehari-hari. Para Pembaca buku ini yang mempraktikkannya secara utuh, pasti akan memperoleh manfaat yang besar.

Tulisan-tulisan dalam buku 'Manajemen Diri Buddhis' ini merupakan refleksi praktik keseharian Penulis. Oleh karenanya, buku ini yang didasarkan kepada ajaran Buddha tentang manajemen diri, berisi gambaran nyata dan merupakan ajakan bagi kita semua untuk melakukan seperti yang Penulis telah praktikkan dan alami. Sungguh tiada ucapan lain yang lebih tepat bagi Penulis buku ini, selain 'SANGAT LUAR BIASA'."

Dr. (Cand.) Suhendra, S.E., M.M.

Eksekutif Keuangan Perusahaan Swasta

Kata Pengantar

Saat ini Anda sedang membaca sebuah buku kumpulan tulisan pendek karya Toni Yoyo. Buku ini berjudul "Manajemen Diri Buddhis". Isi buku sudah pasti ajaran Buddha. Hanya saja pendekatan dari Penulis untuk menyampaikan ide pendapatnya itu berasal dari ilmu manajemen, sebuah ilmu terapan yang dipergunakan untuk kepentingan manusia memperoleh hasil tertentu atau tujuan hidup. Buku ini mengutamakan azas manfaat dari ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari sehingga setiap tulisan selalu disertai contoh peristiwa kehidupan terutama kejadian-kejadian yang terkait dengan topik tulisan dan mengarah kepada peningkatan kualitas diri atau karakter diri. Beberapa topik ataupun kesimpulan dari tulisan-tulisan pendek itu dapat Anda baca di bawah ini:

Pada dasarnya, manajemen diri merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin melakukan hal-hal yang benar dan sebanyak mungkin menghindari

hal-hal yang tidak benar. Hal-hal yang "benar" tersebut juga mencakup yang baik, pantas, dan bermanfaat. Adapun hal-hal yang "tidak benar" (atau salah) tersebut juga mencakup yang tidak baik, tidak pantas, dan tidak bermanfaat.

Dalam ilmu manajemen sistem dan manajemen operasi (dulunya disebut manajemen produksi), terdapat satu proses yang sangat mendasar berupa sebuah sistem umum. Proses sistem tersebut berbentuk suatu aliran, yaitu masukan (*input*), proses (transformasi), keluaran (*output*). Proses sistem ini tidak hanya berlaku pada mesin, program, atau peralatan lainnya. Proses sistem ini umum ditemui dalam hampir semua proses dalam kehidupan. Proses sistem ini juga terjadi dalam organisasi maupun individu. Proses sistem yang terjadi dalam diri seorang individu disebut "sistem diri".

Prinsip efektif dan efisien seyogyanya diterapkan dalam berbagai aktivitas mau pun tujuan hidup yang dimiliki oleh seorang buddhis. Selain belajar teori sehingga mengerti tentang konsep efektif dan efisien, yang paling diperlukan adalah latihan atau praktik. Dengan cara inilah seorang buddhis bisa menjadi pribadi yang efektif dan efisien, yakni pribadi yang bisa meraih tujuan hidupnya dengan menggunakan sumber daya seminimum atau sehemat mungkin.

Seorang buddhis harus belajar pengetahuan Buddha Dhamma supaya memiliki saringan diri yang tepat. Tentu saja seorang buddhis yang baik tidak boleh berhenti setelah belajar Buddha Dhamma saja, tetapi juga mempraktikkan

pengetahuan Buddha Dhamma yang sudah dipelajari, dan menyempurnakan pengetahuan Buddha Dhammanya melalui praktik meditasi.

Buddha mengatakan, "*Orang-orang seharusnya tidak terkungkung pada masa lalu, juga tidak berharap secara berlebihan yang belum datang, saat sekarang adalah yang paling berharga. Menyesali masa lalu, merindukan masa depan, orang seperti ini ibarat si dungu yang akan merana dalam kehidupan ini seperti ilalang dibabat.*" Sejalan dengan perkataan Buddha tersebut, terdapat kalimat bijaksana yang mengatakan, "*Tidak peduli dari mana kita memulai kehidupan ini (baca: apa pun latar belakang kita), yang terpenting dimana atau bagaimana kita akan mengakhiri kehidupan ini (baca: pencapaian dan karya yang kita hasilkan).*"

Manajemen modern baru "mengadopsi" apa yang sudah diajarkan oleh Buddha hampir 26 abad yang lalu. Jangan ketinggalan untuk berpraktik memperlebar lingkaran penghormatan kepada mereka yang "sejajar" maupun yang di "bawah" kita, tidak melulu kepada mereka yang di "atas" kita. Niscaya keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan akan lebih mudah kita raih dalam kehidupan ini maupun di kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Dalam pengetahuan manajemen diri, ada empat kelompok orang, yakni: (1) Tidak punya tujuan hidup dan tentu saja tidak punya semangat dalam menjalani kehidupan ini, (2) Punya tujuan hidup tetapi tidak punya semangat untuk meraih tujuan hidupnya, (3) Punya tujuan hidup dan semangat tetapi semangatnya tidak cukup kuat atau

kurang memadai untuk meraih tujuan hidupnya, dan (4) Punya tujuan hidup dan semangat yang cukup atau memadai untuk meraih tujuan hidupnya.

Kebanyakan kita pernah mendengar dua kalimat bijaksana ini: "*Yang pernah dilahirkan, pasti akan mati*." dan "*Hidup ini tidak pasti, kematianlah yang pasti*." Meskipun banyak kalimat dan nasihat bijaksana berkaitan dengan kematian, sejak zaman dahulu kala, sekarang, maupun di masa mendatang, akan selalu ada orang-orang yang menginginkan keabadian alias tidak akan mati. Berbagai upaya dilakukan untuk memperpanjang kehidupan bahkan untuk membuat kehidupan manusia langgeng. Namun kenyataan membuktikan bahwa setiap manusia pada waktunya akan mati juga.

Masihkah kita membuang-buang waktu percuma tanpa berupaya mengisinya dengan perbuatan baik? Masihkah kita menunda melakukan perbuatan baik? Ingatlah perbuatan baik bisa dilakukan dengan menjaga pikiran yang baik, berucap yang baik, dan berlaku yang baik. Berbuat baik janganlah menunggu kesempatan yang besar (kakap). Kesempatan berbuat baik yang tersedia meskipun dengan skala sedang atau kecil sekali pun, ambillah.

Dikarenakan tua, sakit, dan mati sudah demikian lumrahnya dalam kehidupan ini, banyak dari kita mengabaikannya. Kenyataan yang sudah umum ini menjadi tidak mengesankan lagi. Manusia tidak mengambil pelajaran dari ketiga fenomena tersebut. Tidak hanya sewaktu melihat orang lain mengalaminya, tetapi juga sewaktu terjadi pada diri sendiri. Inilah yang dimaksud dengan "kenyataan yang terlupakan".

Seorang buddhis sebagai praktisi Hukum Karma yang benar harus: (1) Mengerti dan menerima bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri dan kehidupannya berkaitan dengan karma (perbuatan) dirinya sendiri, (2) Tidak menyalahkan orang lain, atau situasi dan kondisi, maupun diri sendiri atas segala sesuatu yang buruk yang terjadi pada diri dan kehidupannya, (3) Bertekad untuk mengurangi perbuatan tidak baik, memperbanyak perbuatan baik, dan memperbanyak praktik meditasi, dan (4) Melakukan apa yang sudah ditekadkan dalam praktik nyata sepanjang kehidupan ini.

Ada cara efektif untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang ditimbulkan oleh ketakutan, kecemasan, dan kekuatiran dalam kehidupan ini. Dengan menerapkan cara ini, selain masalah Anda terselesaikan, juga bisa memupuk karma baik yang lebih banyak. Pertama, mengenali secara spesifik apa masalahnya. Kedua, mengenali secara obyektif risiko-risiko dari masalah yang dihadapi. Ketiga, mengidentifikasi cara-cara untuk mengurangi risiko dari masalah yang dihadapi. Keempat, mencari pertolongan atau dukungan untuk menghadapi dan mengatasi masalah tersebut. Kelima, bersedia menerima risiko terburuk dari masalah yang dihadapi. Terakhir, hadapi dan coba atasi masalah tersebut.

Seorang buddhis harus bisa menjadi agen perubahan, paling tidak untuk dirinya sendiri. Seorang buddhis harus memastikan dirinya terus berubah menjadi lebih baik, lebih berkembang kebijaksanaannya. Jangan pernah seorang buddhis mengerdilkan dirinya sendiri, misalnya dengan

mengatakan bahwa dirinya tidak punya kemampuan, kepintaran, kekayaan, dan lain-lainnya seperti halnya orang lain sehingga dia tidak mau belajar lagi, tidak mau terus berubah menjadi lebih baik.

Dalam ilmu manajemen dan organisasi, dikenal istilah "*Survival of The Fittest*". Istilah ini mengandung pengertian bahwa keberlangsungan hidup satu entitas (individu atau organisasi) adalah yang berhasil menyelaraskan kepentingan di dalam (internal) dan di luar (eksternal). Kepentingan internal dan eksternal sendiri tidaklah tetap atau statis. Keduanya terus berubah dari waktu ke waktu. Oleh karenanya, untuk bisa bertahan atau menjaga kelangsungan hidupnya, suatu entitas harus terus berubah, harus terus menyesuaikan.

Ada tiga pertanyaan terpenting dalam kehidupan ini, yaitu: (1) Kapan WAKTU terpenting?, (2) Siapa ORANG terpenting?, (3) Apa HAL terpenting untuk dilakukan?Jawabannyaadalah: (1) WAKTU terpenting: SAAT INI, (2) ORANG terpenting: YANG SEDANG BERSAMA KITA SAAT INI, (3) HAL terpenting: MELAKUKAN YANG TERBAIK UNTUK ORANG YANG SEDANG BERSAMA KITA SAAT INI.

Seorang buddhis harus mengembangkan dalam dirinya dua SMOS positif, yakni "Susah Melihat Orang lain Susah" dan "Senang Melihat Orang lain Senang".

Ada berbagai cara untuk mengatasi galau yang sesuai dengan ajaran Buddha, di antaranya: lebih sering bersyukur dan berterima kasih, mengelola keinginan dan harapan, berani menghadapi dan mengatasi masalah, mengurangi

kecemasan dan ketakutan, mampu hidup dalam kekinian (saat ini), sering berlatih atau mempraktikkan meditasi, serta mempercayai dan yakin terhadap Hukum Karma.

Lupa atau tidak mampu mengingat suatu kejadian bukan berarti kejadian tersebut tidak terjadi. Kita tidak ingat kehidupan-kehidupan kita sebelumnya bukan berarti tidaklah benar bahwa kita sudah menjalani banyak kehidupan sebelum kehidupan sekarang ini.

Semoga Anda dapat memperoleh banyak manfaat dari membaca buku “Manajemen Diri Buddhis” ini, baik untuk kepentingan diri Anda sendiri, sekaligus juga untuk kepentingan banyak orang disekitar Anda.

Bhikkhu Jotidhammo, Mahathera

Kata Pengantar

Keinginan untuk belajar meningkatkan pengetahuan.
Pengetahuan meningkatkan kebijaksanaan.
Dengan kebijaksanaan tujuan dapat diketahui.
Mengerti tujuan akan membawa kebahagiaan.

(Theragatha 141)

Membangkitkan semangat mempelajari dan melaksanakan Buddha Dhamma adalah bagian penting dalam kehidupan sebagai umat Buddha untuk menimbulkan kebijaksanaan.

Karena, ajaran Buddha hanya akan menjadi rangkaian kata indah apabila tidak dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Seseorang yang tekun melaksanakan Buddha Dhamma dalam kehidupan sehari-hari akan mampu mewujudkan kebijaksanaan dan kebahagiaan dalam Buddha Dhamma.

Buku "Manajemen Diri Buddhis" yang ditulis oleh Toni Yoyo adalah salah satu buku berisi tuntunan pengetahuan Buddha Dhamma yang mudah dicerna dan menimbulkan

semangat untuk Pembaca melaksanakannya. Buku ini berisikan aneka pengalaman Penulis sebagai *dhammaduta* yang telah banyak membina di berbagai daerah dengan berbagai sarana komunikasi.

Penulis, Toni Yoyo, adalah salah satu praktisi Buddha Dhamma yang telah menyelesaikan berbagai bidang studi formal dengan predikat *Cum Laude*. Beliau juga memiliki berbagai macam sertifikasi keterampilan, serta telah banyak berbagi Buddha Dhamma melalui radio, televisi, seminar di vihara maupun tempat umum, serta termasuk Penulis buku yang produktif.

Diharapkan dengan membaca buku "Manajemen Diri Buddhis" ini, para umat dan simpatisan buddhis dimanapun berada akan lebih bersemangat untuk mempelajari serta melaksanakan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari sehingga tercapailah kebijaksanaan dan kebahagiaan dalam Buddha Dhamma.

Semoga harapan luhur ini menjadi kenyataan.

Semoga demikianlah yang terjadi.

Selamat membaca dan melaksanakan.

Bhikkhu Uttamo, Mahathera

Vihara Bodhigiri, Agustus 2018

Kata Pengantar

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa

Terpujilah Sang Bhagavã Yang Maha Suci Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna

Kittiñca pappoti adhicca vede. Santim puneti caranena danto.

Belajar ilmu pengetahuan hingga lulus niscaya mendapat kehormatan. Namun, pelatihan diri dalam tingkah laku-lah yang membawa pada kedamaian.

(Khuddaka Nikāya, Jātaka I, 842)

Saya selaku Ketua Umum Pengurus Pusat Majelis Agama Buddha Theravāda Indonesia (MAGABUDHI), dengan *mudita citta*, mengucapkan selamat atas diterbitkannya buku "Manajemen Diri Buddhis", sebuah buku yang berisikan banyak kisah-kisah inspiratif bagi yang ingin menambah pengetahuan dan sekaligus belajar mempraktikkan ajaran Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Saat ini banyak orang tidak mencari kebenaran. Kita belajar sekedar untuk memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan guna mencari nafkah, lalu merawat anggota keluarga dan menjaga diri kita sendiri, itu saja. Bagi kita menjadi cerdas atau pintar adalah lebih penting daripada menjadi baik dan bijaksana. Di satu sisi dalam kehidupan ini, kita banyak menghadapi masalah yang muncul dalam hidup ini, berkeluarga, memiliki kedudukan dan materi dan kecerdasan semata juga tidak mampu mengendalikan ataupun menata sikap emosi dan egoisme kita.

Saya yakin, kita yang sedang bermasalah, kadang juga merasa bingung kenapa hal demikian bisa terjadi dalam diri kita sendiri. Sulit untuk keluar dari situasi yang membuat diri kita tidak nyaman dan kacau ini. Kita membutuhkan cara bagaimana menata diri ini dengan baik, bagaimana membangun “Manajemen Diri Buddhis” agar bisa merubah masalah diri menjadi solusi diri dalam hidup ini.

Untuk membangun “Manjemen Diri Buddhis” bukanlah hal yang mudah dilakukan. Diperlukan sebuah tekad yang kuat untuk menjalankan dan mengimplementasikan ajaran Guru Agung Buddha Gotama ke dalam diri kita sepenuhnya, yang terlepas dan bebas dari sebuah keberpihakan, yakni rasa senang karena sesuai dengan keinginan maupun rasa kesal karena tidak mendapatkan apa yang diharapkan diri ini.

“Manajemen Diri Buddhis” akan mudah dipahami melalui sebuah proses yang panjang, yang membutuhkan komitmen kita sebagai seorang buddhis dalam menyelaraskan antara pikiran, ucapan, dan tindakan

haruslah sesuai dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga hasil dari pengendalian yang terpadu ini akan membangun manajemen diri yang kuat dan baik.

Oleh sebab itu seorang buddhis sangat perlu belajar dan memiliki pengetahuan Dhamma (*Pariyatti Dhamma*) sebagai tahapan awal membangun keyakinan sebagai dasar acuan manajemen diri. Namun pengetahuan saja tidaklah cukup. Selanjutnya pengetahuan yang dimiliki akan mendukung bagaimana cara pengamalan atau praktik Dhamma secara benar (*Patipatti Dhamma*), sehingga Dhamma yang diyakini nantinya akan mendorong diri kita untuk melakukan pelatihan diri dalam membangun tingkah laku yang baik, berbicara yang baik, berpikir yang baik dan selaras, untuk meraih kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup ini.

Untuk memahami secara menyeluruh proses manajemen diri, maka diperlukan proses tahapan berikutnya yakni analisis yang mendalam terhadap pengetahuan dan hasil yang dipraktikkan atau diimplementasikan melalui proses *bhavana* (*Pativedha Dhamma*), sehingga proses bagaimana kita membangun manajemen diri dapat berproses terus dengan fondasi yang kuat dan berkelanjutan, hingga akan menghasilkan kedamaian, kebahagiaan pada kehidupan kita sehari-hari, hingga suatu waktu mencapai kebahagiaan tertinggi, yakni nibbana.

Sebagai seorang buddhis, perlu juga kita ketahui masalah sebenarnya pada diri kita saat ini adalah kita banyak "mengetahui" Dhamma tetapi tetap tidak melakukannya. Masalahnya akan berbeda jika kita tidak melakukannya

karena tidak tahu. Akan tetapi bila kita telah mengetahui dan tetap tidak melakukan, apa masalahnya?

Membaca buku ini tentu akan lebih mudah kalau diri kita mempunyai latar belakang dari pengalaman yang selalu mengimplementasikan Dhamma di kehidupan sehari-hari. Sebab walaupun buku Dhamma ini benar, namun bisa juga tidak tepat, karena buku tidak mampu memberikan pemahaman secara "benar". Misalnya dalam hal kata "benci" yang tercetak di buku, tidaklah sama dengan mengalami kebencian itu sendiri. Hanya dengan mengalami dan merasakannya sendirilah yang dapat memberikan kita keyakinan yang sebenarnya.

Saya mendukung sepenuhnya gagasan Rama Toni Yoyo untuk menulis buku "Manajemen Diri Buddhis" ini. Akan memberikan manfaat yang besar bagi perkembangan kualitas batin umat Buddha, mulai dari pengembangan pengetahuan serta cara mengimplementasikannya saat menjalankan proses hidup ini. Demikian juga buku ini akan memberikan kontribusi yang baik bagi perkembangan agama Buddha secara institusi kelembagaan. Buku ini banyak memberikan contoh-contoh secara teknis bagaimana kita membangun manajemen diri secara pemahaman seorang buddhis.

Tetapi bagaimanapun belajar dan menambah ilmu pengetahuan dapat memperoleh kehormatan, namun hal ini belum cukup. Apabila ditambah pelatihan diri dalam tingkah laku, ucapan dan pikiran, kita akan akan memperkuat diri kita dalam menerapkan manajemen

diri buddhis, yang akan membawa pada kedamaian dan kebahagiaan.

Selamat membaca.

Salam muditta citta,

Dharmanadi Chandra

Ketua Umum Pengurus Pusat Majelis Agama Buddha Theravāda Indonesia (MAGABUDHI)

Kata Pengantar

Buku "Manajemen Diri Buddhis" ini berisikan ajaran Buddha berkaitan dengan pengelolaan diri (*self management*) yang bisa membekali setiap buddhis untuk bisa menjalani kehidupan ini dengan lebih baik dan lebih berbahagia. Buku ini menunjukkan bahwa pengetahuan manajemen diri populer dunia ternyata sudah dipraktikkan dan diajarkan oleh Guru Agung Buddha lama sekali di waktu yang lampau, dengan jauh lebih lengkap.

Buku "Manajemen Diri Buddhis" ini berisikan berbagai pelajaran kehidupan yang praktis karena memberikan langkah nyata tanpa basa-basi dan tidak bertele-tele. Mengarahkan ucapan benar dan badan jasmani benar haruslah dengan pikiran yang benar yang dilandasi oleh pengertian benar. Dengan cara inilah kita bisa mencapai tujuan benar yang kita inginkan.

Dalam kitab suci *Dhammapada* syair 50, Buddha mengatakan, "*Ia hendaknya tidak memperhatikan kesalahan-kesalahan orang lain, apa yang diperbuat dan tidak dibuatnya, melainkan memperhatikan apa yang dibuat dan tidak diperbuat diri sendiri.*" Ujaran ini

menjadi salah satu indikasi bahwa Buddha mengajarkan kita agar melakukan manajemen diri terlebih dahulu sebelum memanajemeni orang lain. Oleh karenanya, untuk memastikan kita mampu mengelola orang lain, kita harus memastikan terlebih dahulu mampu mengelola diri sendiri.

Tidak heran, dalam buku klasik yang sangat terkenal karya Stephen R. Covey "*Seven Habits of Highly Effective People*", dinyatakan bahwa kemenangan publik (kemenangan dan keberhasilan atas orang lain dan lingkungan) akan dapat diraih jika seseorang sudah meraih kemenangan diri (kemenangan dalam mengelola dan menjadikan diri sendiri efektif) terlebih dahulu.

Saya mengenal dengan baik sosok Penulis buku "Manajemen Diri Buddhis" ini, Toni Yoyo, sebagai seorang profesional dan *dhammaduta* yang handal. Dengan berbagai pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman yang beliau miliki, sangatlah tepat untuk menuangkan karya tulisan berkaitan dengan manajemen diri sesuai ajaran Buddha. Tidak pelak, buku 'Manajemen Diri Buddhis' ini bisa menjadi salah satu referensi utama bagi para buddhis yang ingin memperbaiki dan meningkatkan kualitas diri dan kehidupan.

Selamat dan turut berbahagia atas terbitnya buku yang bermutu ini.

Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

Wenny Lo

Ketua Umum Pengurus Pusat Wanita Theravada
Indonesia (WANDANI)

Kata Pengantar

Awalnya mengenal sosok Toni Yoyo melalui sebuah media komunikasi. Saya melihat foto-foto aktifitas beliau sewaktu mengisi berbagai acara motivasi, khususnya di kalangan umat Buddha. Saya berpikir saat itu, pastilah beliau lugas dalam menyampaikan materi khususnya berkaitan dengan motivasi yang berlandaskan Buddha Dhamma. Saya berkeinginan agar beliau bisa berkunjung ke Bali untuk berbagi kepada kami berbagai motivasi yang didasarkan kepada Buddha Dhamma. Akhirnya komunikasi terjalindan ternyata memang banyak ilmu pengetahuan yang kami dapatkan dengan kehadiran beliau di Bali. Tak mengherankan beliau memiliki pengemar tersendiri di kalangan umat Buddha Bali, khususnya di Denpasar.

Saya mengucapkan selamat dan turut bergembira atas terbitnya buku “Manajemen Diri Buddhis” karya Toni Yoyo ini. Tentu menyusun sebuah karya dalam bentuk buku bukanlah pekerjaan mudah. Diperlukan tidak hanya pengetahuan terutama tentang Buddha Dhamma, yang tidak kalah pentingnya adalah mempraktikkan Buddha

Dhamma tersebut. Alhasil tulisan-tulisan dalam buku ini bukan hanya teori, akan tetapi memang Penulis sudah membuktikannya melalui praktik.

Salah satu kelemahan sebagian dari kita sebagai buddhis adalah kurangnya minat membaca literatur berkaitan dengan Buddha Dhamma, termasuk yang berkaitan dengan pengetahuan modern. Dengan terbitnya buku "Manajemen Diri Buddhis" ini tentu akan menambah pengetahuan Buddha Dhamma dan semangat kita dalam mempraktikkan ajaran Buddha. Dalam salah satu tulisan, Penulis mengingatkan kita bahwa setiap orang memiliki potensi untuk mengembangkan diri dalam praktik Buddha Dhamma untuk bisa meraih kemajuan batin.

Terima kasih dan anumodana kepada Toni Yoyo atas usaha dan karya yang patut diacungkan jempol ini. Dengan terbitnya buku ini, kami mendapatkan sebuah referensi bacaan yang berkualitas. Teruslah berkarya dalam Buddha Dhamma agar lebih banyak buddhis menjadi lebih baik.

Sherlie Mirani

Ketua Umum Forum Ibu-Ibu Buddhis (FIB) Bali

Prakata dan Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada *Tiratana* sehingga buku “Manajemen Diri Buddhis” ini akhirnya bisa diselesaikan sesuai dengan harapan meskipun melalui perjalanan yang cukup panjang. Finalisasi semua tulisan dalam buku ini dilakukan dalam waktu relatif singkat. Namun benih-benih awalnya, dalam bentuk tulisan yang lebih ringkas maupun materi ceramah dan *sharing* sudah dibuat sejak bertahun-tahun yang lalu. Sumbernya pun sangat beragam sehingga tidak tertutup kemungkinan ada bagian di mana para Pembaca yang budiman merasa sudah pernah mendengar, membaca, atau mengetahui sebelumnya.

Buku “Manajemen Diri Buddhis” ini merupakan kumpulan artikel yang berkaitan dengan ilmu manajemen diri (*self management*) sesuai ajaran Buddha. Buku ini ditulis dengan harapan bisa memberikan motivasi dan inspirasi bagi semua buddhis untuk mempraktikkan ilmu manajemen diri yang sudah diajarkan dan diteladankan oleh Guru Agung Buddha sejak hampir 26 abad yang lampau.

Bahasan dalam setiap artikel disajikan secara populer dan tidak terlalu teoritis sehingga diharapkan lebih mau dan mudah dibaca oleh khalayak ramai.

Manajemen diri (*self management*) merupakan istilah yang populer saat ini. Manajemen diri sangat penting bagi setiap orang karena diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya, manajemen diri merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin melakukan hal-hal yang benar dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar. Manajemen diri yang benar berarti terdapat keselarasan dan konsistensi antara pikiran, ucapan, dan badan jasmani, sehingga apa yang dipikirkan sama dan sejalan dengan apa yang diucapkan dan yang diperbuat oleh badan jasmani. Keselarasan dan konsistensi seperti inilah yang diharapkan akan timbul dalam diri seorang praktisi manajemen diri.

Setiap orang merupakan sebuah maha karya hebat. Dalam diri kita masing-masing terdapat benih-benih kebaikan dan kesempurnaan. Benih-benih ini berasal dari berbagai karma (perbuatan) baik yang sudah kita lakukan sebelumnya. Sesuai ajaran Buddha, banyak sekali karma – baik maupun buruk - yang sudah kita lakukan di kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan sebelumnya. Banyak sekali karma yang sedang menunggu waktu untuk menjadi matang atau berbuah kepada diri kita dalam kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Bagaimana cara menjadikan diri kita sebagai sebuah maha karya hebat yang benar-benar nyata?

Kombinasi dua cara sesuai ajaran Buddha berkaitan dengan manajemen diri, yakni "mengurangi bahkan membuang perbuatan tidak baik dari diri kita" dan "menambah bahkan meningkatkan perbuatan baik ke diri kita", bisa menyediakan kondisi yang sesuai untuk berbuahnya karma-karma baik lampau sehingga kita bisa merealisasikan diri kita sebagai sebuah maha karya hebat.

Buku "Manajemen Diri Buddhis" ini bertujuan untuk membekali para Pembaca yang budiman dengan keterampilan diri yang bersifat "*soft skills*". Buku ini bukan ditujukan untuk membekali secara teknis dan terperinci dalam bentuk "*technical skills*" atau "*hard skills*". Buku ini hadir sebagai bacaan yang berisi motivasi dan inspirasi untuk mempraktikkan ilmu manajemen diri sesuai ajaran Buddha guna mewujudkan maha karya hebat yang masih tersimpan dalam diri setiap orang.

Terima kasih saya ucapkan kepada kedua orang tua saya (Mendiang Tantono dan Mendiang Hilawati), kakak-kakak saya (Dody Tantono, Tedy Hijanto, Helytan), dan adik saya (Effendi). Demikian juga kepada istri saya (Lianih Wati) dan anak-anak saya (David Gautama, Nadya Davina, Nicholas Vesakha).

Terima kasih juga saya ucapkan kepada Bhikkhu Jotidhammo Mahathera, Bhikkhu Uttamo Mahathera, Bapak Dharmanadi Chandra, Ibu Wenny Lo, dan Ibu Sherlie Mirani yang telah berkenan memberikan kata pengantar untuk buku "Manajemen Diri Buddhis" ini.

Lalu terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Merta Ada, Bapak Kusnan Kirana, Bapak Tanu Sutomo, Bapak Rudy Gunawan, Bapak Hasan Anny, Bapak Hendra Puputan, Bapak Teguh Taslim, dan Bapak Suhendra yang telah berkenan memberikan kata-kata pujian dan dukungan untuk buku "Manajemen Diri Buddhis" ini.

Tidak lupa terima kasih saya ucapkan kepada saudari Revata Purnamasari, saudara Seng Hansen sebagai editor, dan Penerbit Insight Vidyasena yang telah berkenan menerbitkan buku "Manajemen Diri Buddhis", serta berbagai pihak lainnya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Hukum Karma pasti tidak akan luput dan keliru dalam memberikan buah yang sesuai terhadap perbuatan baik yang sudah dilakukan oleh semua pihak, sehingga karya buku "Manajemen Diri Buddhis" ini bisa dipersembahkan tepat waktu.

Akhirnya, saya mengucapkan terima kasih dan penghargaan kepada para Pembaca yang budiman yang telah berkenan memiliki, membaca, dan mempraktikkan isi dan pelajaran dari buku "Manajemen Diri Buddhis" ini. Semoga kita semua bisa merealisasikan diri kita sebagai sebuah maha karya hebat melalui praktik manajemen diri sesuai ajaran Buddha.

Semoga kesuksesan dan kebahagiaan menyertai kita semua.

Salam Manajemen Diri,

Toni Yoyo

Daftar Isi

01.
”Manajemen Diri yang Benar Seorang Buddhis”

Manajemen diri (*self management*) merupakan istilah yang populer saat ini. Dalam pendidikan formal, hampir tidak ada institusi yang mencantumkan subyek manajemen diri sebagai mata ajaran. Namun banyak sekali seminar, *training*, maupun tulisan yang berkenaan dengan subyek ini.Manajemen diri sangat penting bagi setiap orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, profesional, maupun sosial kemasyarakatan.

Pada dasarnya, manajemen diri merupakan pengelolaan dan pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan badan jasmani sehingga sebanyak mungkin melakukan hal-hal yang benar dan sebanyak mungkin menghindari hal-hal yang tidak benar. Hal-hal yang “benar”tersebut juga mencakup yang baik, pantas, dan bermanfaat. Adapun hal-hal yang “tidak benar”(atau salah) tersebut juga mencakup yang tidak baik, tidak pantas, dan tidak bermanfaat.

Manajemen diri yang benar berarti terdapat keselarasan dan konsistensi antara pikiran, ucapan,

dan badan jasmani, sehingga apa yang dipikirkan sama dan sejalan dengan apa yang diucapkan dan yang diperbuatoleh badan jasmani. Tentu saja keselarasan dan konsistensi yang dimaksud adalah berkaitan dengan hal-hal yang benar, baik, pantas, dan bermanfaat. Keselarasan dan konsistensi seperti inilah yang diharapkan akan timbul dalam diri seorang buddhis yang mempraktikkan manajemen diri.

Sebelum bisa memiliki pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani yang benar, terlebih dahulu seorang buddhis harus memiliki pengertian yang benar.

Jadi urutan yang tepat adalah:

Pengertian benar → pikiran benar → ucapan benar → perbuatan badan jasmani benar.

Dimulai dari pengertian benar, diharapkan dapat memunculkan pikiran benar, yang mendorong kepada munculnya ucapan benar dan perbuatan badan jasmani yang benar pula.

Akan tetapi meskipun sudah memiliki pengertianbenar, belum tentu pikiran seorang buddhis mampu diarahkan terus-menerus terhadap yang benar. Dan walaupun seandainya pikiran seorang buddhis sudah didominasi oleh yang benar, belum menjamin bahwa ucapannya selalu benar juga.Demikian pula tidak ada garansi bahwa perbuatan badan jasmaninya pasti merefleksikan sepenuhnya pengertian, pikiran, dan ucapan yang sudah benar.

Sebagai contoh, apapun latar belakang kita, umur, jenis kelamin, pendidikan, suku, dan lain sebagainya, umumnya kita memiliki pengertian benar bahwa olah raga penting untuk menjaga kesehatan. Pengertian yang benar ini dengan mudah menuntun kepada pikiran yang benar bahwa frekuensi dan dosis olah raga haruslah tepat untuk bisa menjaga kebugaran dan daya tahan tubuh, serta kesehatan seseorang.

Pengertian benar dan pikiran benar tentang kebaikan olah raga dan hubungannya dengan kesehatan ini, biasanya mudah sejalan dengan ucapan yang benar tentang olah raga. Sewaktu menasihati teman, keluarga, kerabat, dengan mudah kita menjelaskan pentingnya berolah raga secara teratur. Akan tetapi apakah pengertian benar, pikiran benar, dan ucapan benar tentang kebaikan olah raga ini pasti diikuti oleh perbuatan badan jasmani kita untuk berolah raga secara rutin?

Kebanyakan orang, sewaktu harus berolah raga secara rutin, akan memunculkan berbagai alasan untuk mendukung dan memberikan pembenaran mengapa dirinya sendiri jarang atau bahkan tidak sama sekali berolah raga. Mulai dari alasan sibuk bekerja, waktunya belum tepat, tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung, dan lain sebagainya.

Contoh lain adalah kebanyakan orang memiliki pengertian benar bahwa sewaktu berkendara harus menggunakan sarana keselamatan. Pengertian benar ini menuntun kepada pikiran benar bahwa helmet yang tepat adalah sarana penting untuk menjaga keselamatan sewaktu

berkendara roda dua.Pengertian benar dan pikiran benar ini biasanya mudah sejalan dengan ucapan yang benar. Sewaktu menasihati teman, keluarga, kerabat, dengan mudah kita menjelaskan pentingnya menggunakan helmet. Artinya antara pengertian, pikiran, dan ucapan masih konsisten dipenuhi dengan hal yang benar tentang penggunaan helmet sewaktu berkendara roda dua.

Akan tetapi sewaktu kita sendiri yang harus menggunakan helmet, banyak dari kita yang akan celingak-celinguk dulu apakah ada polisi di jalur yang akan dilalui atau tidak, atau syarat-syarat lain yang harus terpenuhi terlebih dulu barulah helmet tersebut diperbolehkan"nongkrong" di kepala kita alias dipakai. Apalagi jika kita baru keluar dari salon dengan potongan rambut terbaru, rasanya tidak tega membiarkan rambut kita tertimpa oleh helmet yang biasanya bau karena jarang atau bahkan tidak pernah dicuci.

Demikian pula, mengapa banyak orang yang tidak atau belum sukses padahal begitu banyak kiat, taktik, strategi, dan metode sukses diajarkan melalui buku, kaset, seminar, dan lain-lain? Banyak di antara kita hafal di "luar kepala" dan mampu dengan cepat menyebutkan persyaratan untuk bisa sukses, mulai dari harus berdisiplin tinggi, tepat waktu, punya integritas, jujur, fokus pada apa yang sedang dikerjakan, kerja sama tim, bertanggung jawab, bekerja keras, tidak mudah putus asa, dan lain sebagainya.

Akan tetapi sebagian besar dari kita hanya bermain pada tataran pengertian dan pikiran saja, atau paling jauh sampai level ucapan saja. Begitu harus diterapkan dalam

kehidupan kita sehari-hari secara disiplin dan konsisten, kita memberikan begitu banyak maaf kepada diri sendiri untuk menunda atau tidak melakukan berbagai kiat, taktik, strategi, dan metode sukses tersebut. Artinya antara pengertian benar, pikiran benar, dan ucapan benar tentang kesuksesan, tidak diikuti dengan perbuatan badan jasmani yang benar untuk merealisasikan persyaratan sukses tersebut.

Dari berbagai contoh tersebutdapat diringkas sebagai berikut:

Pengertian benar → pikiran benar → ucapan benar → perbuatan badan jasmani SALAH.

Pengertian, pikiran, dan ucapan, ketiganya sudah benar tetapi tidak diikuti oleh perbuatan badan jasmani yang benar. Inilah realita manusia yang sering ditemukan dalam kehidupan ini.

Kondisi yang lebih memprihatinkan adalah:

Pengertian benar → pikiran benar → ucapan SALAH→ perbuatan SALAH.

Pengertian sudah benar, demikian pula dengan pikiran sudah benar. Namun yang diucapkan salah entah disengaja atau tidak. Alhasil dengan ucapan yang salah, sangat mungkin perbuatan badan jasmani pun salah.

Tidak tertutup kemungkinan juga:

Pengertian benar → pikiran SALAH → ucapan SALAH → perbuatan SALAH.

Pengertian sudah benar, ternyata pikiran yang muncul salah. Oleh karenanya ucapan dan perbuatan badan jasmani akan salah pula.

Dan yang pasti terjadi adalah:

Pengertian SALAH → pikiran SALAH → ucapan SALAH → perbuatan SALAH.

Jika pengertian sudah salah, pasti pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani akan salah.

Karena itu jangan pernah kita membiarkan pengertian kita salah karena pasti akan diiringi oleh pikiran, ucapan, perbuatan badan jasmani yang salah pula. Tetapi jika pengertian kita benar, terbuka kemungkinan bagi kita untuk memiliki pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani yang benar pula.

Pengertian benar, pikiran benar, ucapan benar, dan perbuatan (badan jasmani) benar ini merupakan empat unsur pertama dari delapan unsur sesuai jalan mulia yang diajarkan oleh Buddha (Jalan Mulia Berunsur Delapan/ *Majjhima Patipada*).

Berarti pada tahap awal, seorang buddhis harus memastikan bahwa pengertiannya sudah benar. Di zaman modern sekarang ini tersedia berbagai cara dan sumber untuk memperoleh pengertian yang benar. Mendengar ceramah Dhamma dalam kebaktian, berdiskusi Dhamma, mendengarkan wejangan dari orang-orang bijaksana, membaca buku Dhamma, mendengar kaset ceramah atau lagu buddhis, dan banyak cara lain tersedia untuk dipilih. Hal-hal ini dapat memastikan kita memiliki

pengertianbenar terhadap segala sesuatu sesuai dengan kebenaran absolut ajaran Buddha.

Berkaitan dengan pikiran, Buddha mengatakan dalam kitab suci *Dhammapada* syair 1 dan 2 sebagai berikut:

"*Segala perbuatan buruk didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang bicara atau berbuat dengan pikiran tidak suci, penderitaanpun akan mengikuti, seperti roda pedati mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya*".

"*Segala perbuatan baik didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang bicara atau berbuat dengan pikiran suci, kebahagiaanpun akan mengikuti, seperti bayang-bayang tak pernah meninggalkan dirinya*".

Oleh karena itu pikiran adalah pelopor dari perbuatan selanjutnya yang dilakukan oleh ucapan dan badan jasmani. Dengan pikiran yang terkendali, akan lebih mudah untuk menyadari dan mengendalikan perbuatan melalui ucapan dan badan jasmani.

Tidak mengherankan jika Buddha memberi perhatian yang begitu besar terhadap pengendalian pikiran melalui praktik meditasi. Kendali penuh memungkinkan berkembangnya pikiran yang benar sehingga mendorong ucapan dan perbuatan badan jasmani yang benar pula.

Buddha juga mengajarkan kita akan *Hiri* dan *Ottappa* yang sering diistilahkan sebagai "Dhamma Pelindung Dunia". *Hiri* adalah malu untuk melakukan perbuatan

buruk, sedangkan *Ottappa* adalah takut akan akibat dari perbuatan buruk.

Dengan diawali oleh pengertian benar, dilanjutkan dengan latihan mengendalikan pikiran secara terus-menerus (salah satu caranya melalui latihan meditasi), ditambah dengan praktik *Hiri* dan *Ottappa* maka akan lebih mudah bagi kita untuk mengontrol ucapan benar dan perbuatan badan jasmani benar.

Dari penjelasan-penjelasan ini terlihat bahwa sebenarnya ilmu manajemen diri sudah diajarkan oleh Buddha hampir 26 abad yang lalu. Bandingkan dengan perkembangan manajemen diri secara keilmuan yang baru populer dalam beberapa dekade terakhir.

Buddha sebenarnya adalah praktisi atau pelaku manajemen diri yang terbaik, yang sudah sejak awal mempraktikkan konsep ini. Jika kita mempraktikkan manajemen diri menurut ajaran Buddha, tidak hanya keberhasilan duniawi tetapi juga keberhasilan spiritual dapat kita raih.

Oleh karenanya, seorang buddhis harus memastikan keselarasan dan konsistensi antara PENGERTIAN benar, PIKIRAN benar, UCAPAN benar, dan PERBUATAN BADAN JASMANI benar untuk membentuk KEBIASAAN yang benar dalam membangun KARAKTER yang benar sehingga pada akhirnya bisa menuai HASIL (baca: buah karma) yang benar (baik) dalam semua aspek kehidupannya.

02.
”Sistem Diri Seorang Buddhis”

Dalam ilmu manajemen sistem dan manajemen operasi (dulunya disebut manajemen produksi), terdapat satu proses yang sangat mendasar berupa sebuah sistem umum. Proses sistem tersebut berbentuk suatu aliran, yaitu **masukan (*input*) → proses (transformasi) → keluaran (*output*).**

Proses sistem ini tidak hanya berlaku pada mesin, program, atau peralatan lainnya. Proses sistem ini umum ditemui dalam hampir semua proses dalam kehidupan. Proses sistem ini juga terjadi dalam organisasi maupun individu. **Proses sistem yang terjadi dalam diri seorang individu disebut ”sistem diri”.**

Input yang masuk ke dalam diri individu dapat berupa pelajaran atau pengetahuan yang diperoleh dari sekolah, kursus, pelatihan, ceramah, *talkshow*, diskusi, bacaan, dan lain-lain. Beragam sumber *input* tersedia berlimpah di era kemajuan teknologi informasi sekarang ini.

Transformasi mencakup berbagai proses yang terjadi di dalam diri individu, misalnya berpikir, mengkaji, merenung, menganalisis, mempraktikkan, mengalami, meresapi, bermeditasi, dan lain-lain. Beragam proses yang terjadi dalam diri individu dapat dikelompokkan menjadi olah pikir, olah rasa, dan olah raga.

Output yang keluar dari dalam individu kepada orang lain dan lingkungannya dapat berupa pemberian pelajaran, ceramah, pelatihan, *sharing*, tulisan, juga curahan hati (curhat). Tersedia beragam saluran keluaran yang dapat dipilih sesuai dengan karakteristik individu tersebut.

Setiap orangbertanggung jawab terhadap *input* apa saja yang boleh masuk ke dalam dirinya. Pun ia bertanggung jawab atas proses-proses yang terjadi di dalam dirinya terhadap semua *input* yang masuk. Selanjutnya,ia bertanggung jawab terhadap *output* yang dia keluarkan kepada orang lain dan lingkungannya.

Ada berbagai tipe orang ditinjau dari sistem diri yang dianutnya. **Tipe pertama adalah orang yang berhenti di tahap *input* atau disebut tipe orang "*Stop Input*".** Orang tipe pertama ini tidak mengijinkan dirinya untuk menerima *input* dari berbagai sumber. Hal ini bisa terjadi karena terdapat halangan secara mental (*mental blocks*) dalam pikirannya, contohnya bahwa otaknya tidak sanggup belajar banyak, dirinya bukan keturunan orang pintar, dia tidak memiliki uang untuk biaya belajar, dia tidak punya waktu untuk belajar, dan lain-lain.

Tipe kedua adalah orang yang berhenti di tahap proses atau disebut tipe orang "*Stop* Proses". Orang

tipe kedua ini mungkin saja telah banyak belajar dan menerima banyak *input* dari luar ke dalam dirinya. Akan tetapi *input-input* tersebut tidak atau sedikit sekali diproses di dalam dirinya. *Input* apa pun yang diterima, langsung dipercaya begitu saja dan dipegang teguh. Tidak terjadi proses berpikir, mengkaji, merenung, menganalisis, mempraktikkan, mengalami, meresapi, bermeditasi, dan lain-lain di dalam dirinya.

Tipe ketiga adalah orang yang berhenti di tahap *output* atau disebut tipe orang "*Stop Output*". Orang tipe ketiga ini bisa jadi telah banyak belajar dan secara aktif memproses berbagai *input* yang masuk ke dalam dirinya. Akan tetapi semuanya dipendam di dalam dirinya, untuk dirinya sendiri, atau karena tidak menemukan cara yang tepat untuk mengeluarkannya dari dalam diri.

Tipe keempat adalah orang yang menjalani secara lengkap ketiga tahapan dalam sistem diri. Orang tipe ini memastikan *output*-nya berguna dan memiliki nilai tambah bagi orang lain dan lingkungannya. Orang tipe ini melakukan banyak karma baik sebagai *output* dari sistem dirinya.

Orang tipe keempat juga membuat sistem dirinya menjadi suatu putaran (siklus) yang berkesinambungan. Berbagai *input* baru yang diterimanya atas *output* yang telah dia hasilkan, dia gunakan untuk mencari *input* baru lain yang sesuai. Kemudian ia memproses *input* baru tersebut secara tepat untuk menghasilkan *output* yang lebih baik lagi. Inilah tipe "Pembelajar Sejati". Tipe inilah yang harus dijadikan target oleh setiap buddhis. Tipe pembelajar sejati akan

terus bertumbuh dan mampu membuat banyak karma baik bagi orang lain, makhluk lain, dan lingkungannya.

Marilah sebagai seorang buddhis kita melakukan analisis diri. Jangan menunda atau menunggu lagi. Lakukan segera analisis diri secara jujur. Kenali tipe orang dengan sistem diri apakah diri kita masing-masing. Yang terbaik adalah menjadi orang dengan sistem diri tipe keempat dalam menjalani kehidupan ini. Jika masih belum menjadi orang tipe keempat, bergegaslah mengambil tindakan untuk merealisasikannya.

03.
”Menjadi Seorang Buddhis Yang Efektif Dan Efisien”

Banyak di antara kita dengan mudah mengucapkan kata “**efektif**” dan “**efisien**”. Saat diminta menjelaskan maksudnya, kebanyakan dari kita tidak mampu menjelaskan dengan cepat dan tepat arti dari kedua kata tersebut.

Efektif dan efisien adalah prinsip dasar dari praktik manajemen. **Efektif berarti mencapai tujuan yang sudah ditetapkan**. Istilah lain dari tujuan, di antaranya adalah target atau sasaran. **Efisien berarti cara yang diterapkan dalam mencapai tujuan adalah yang paling minimum dalam penggunaan sumber daya.** Sumber daya yang dimaksud bisa berupa waktu, pikiran, tenaga, peralatan, biaya, dan lain-lain.

Persyaratan penting lainnya untuk terpenuhinya kriteria efektif dan efisien adalah tujuan dan cara mencapai tujuan harus benar. Tujuan dan cara yang benar tersebut berarti tidak melanggar hukum, peraturan, dan norma yang berlaku.

Sebagai contoh, kita ingin berpindah dari lokasi A ke lokasi B yang berjarak 20 km. Banyak pilihan cara yang bisa memastikan kita dapat mencapai tujuan tersebut. Cara-cara itu di antaranya berjalan kaki, berlari, naik sepeda, naik motor, naik mobil, naik kereta api, ataupun naik helikopter, atau bahkan pesawat terbang.

Terpenuhinya kriteria efektif apabila kita berhasil mencapai lokasi B dari titik awal lokasi A. Kriteria efisien tercapai apabila cara yang digunakan untuk mencapai lokasi B adalah yang paling minimum dalam penggunaan sumber daya.

Cara yang kemungkinan paling efisien adalah naik motor atau naik mobil. Kendaraan yang digunakan bisa milik sendiri atau milik orang lain yang telah diberikan izin kepada kita untuk menggunakannya. Penggunaan motor atau mobil kemungkinan paling efisien jika mempertimbangkan sumber daya yang dibutuhkan terutama dari segi waktu, tenaga, dan biaya.

Contoh lainnya misalkan seorang *dhammaduta* (dhamma = ajaran Buddha, duta = utusan, petugas, pengemban). *dhammaduta* adalah sebutan yang umum dan luas. Salah satu aktivitas *dhammaduta* adalah berceramah (pelakunya secara spesifik disebut Penceramah). Jadi Penceramah agama Buddha merupakan salah satu bentuk *dhammaduta*. Bentuk *dhammaduta* lainnya misalkan guru atau pengajar agama Buddha, dan lain-lain.

Seorang Penceramah tentu memiliki tujuan yang ingin dicapai dari ceramah yang dibawakan. Semakin detil tujuan yang dimiliki, semakin mungkin untuk dicapai

karena lebih jelas. Panduan umum dalam membuat tujuan adalah terpenuhinya kriteria "*SMART*" (*Specific* = spesifik, *Measurable* = jelas apa yang diukur dan bagaimana cara pengukurannya, *Attainable* = dalam rentangan daya untuk dicapai, *Realistic* = masuk akal untuk direalisasikan tapi mensyaratkan pengeluaran potensi maksimal, *Time bound* = ada batas waktu).

Memiliki tujuan berceramah yang jelas adalah hal yang pertama. Hal kedua adalah memastikan materi ceramah, cara penyampaian, penampilan diri secara keseluruhan menggunakan seminimum mungkin sumber daya.

Buddha adalah contoh figur "Penceramah" yang sangat efektif dan efisien. Banyak cerita dimana pendengar dari ceramah yang disampaikan oleh Buddha bisa mencapai tingkat kesucian tertentu. Jika pun belum mencapai tingkat kesucian, setiap pendengar umumnya merasa seakan Buddha berbicara langsung dengan dirinya. Ceramah Buddha juga dirasakan sangat relevan dalam menjawab permasalahan atau ketidaktahuan yang dimiliki oleh mereka yang hadir.

Jadi tantangan sebagai Penceramah (atau *dhammaduta* secara umum) adalah pertama memastikan tujuan ceramahnya memenuhi kriteria *SMART*. Kedua, memastikan cara yang seefisien mungkin dalam mencapai tujuan tersebut. Jika ini bisa dilakukan, barulah dapat disebut Penceramah yang efektif dan efisien. Walaupun tentu saja tingkatannya tidak bisa dibandingkan dengan Buddha yang sudah sempurna.

Prinsip efektif dan efisien seyogyanya diterapkan dalam berbagai aktivitas mau pun tujuan hidup yang dimiliki oleh seorang buddhis. Selain belajar teori sehingga mengerti tentang konsep efektif dan efisien, yang paling diperlukan adalah latihan atau praktik. Dengan cara inilah seorang buddhis bisa menjadi pribadi yang efektif dan efisien, yakni pribadi yang bisa meraih tujuan hidupnya dengan menggunakan sumber daya seminimum atau sehemat mungkin.

04.
“Saringan Diri Yang Tepat Bagi Seorang Buddhis”

Dalam dunia bisnis dikenal strategi *outside-in* dan *inside-out*. Salah satu aplikasi dari kedua strategi ini adalah berkaitan dengan asal muasal produk atau jasa dibuat dan lalu dijual oleh perusahaan.

Perusahaan yang menggunakan strategi *outside-in*, akan berupaya mendapatkan terlebih dahulu gambaran produk atau jasa yang diinginkan oleh konsumen. Perusahaan-perusahaan dengan strategi *outside-in* biasanya banyak melakukan penelitian dan penyelidikan terhadap pelanggannya (*customer researches*). Setelah merasa cukup yakin bahwa sudah mengetahui keinginan pelanggannya, barulah perusahaan membuat produk atau jasa tersebut. Dengan demikian diharapkan produk atau jasanya bisa diterima oleh pelanggan dan laku di pasaran.

Perusahaan yang menggunakan strategi *inside-out* umumnya tidak merasa butuh mengumpulkan data-data keinginan dari pelanggannya. Biasanya perusahaan-perusahaan seperti ini beranggapan bahwa belum

tentu pelanggan tahu persis apa yang diinginkannya. Pertimbangan lain adalah biasanya keinginan pelanggan berubah-ubah alias tidak statis. Oleh karena itu perusahaan membuat produk atau jasa baru berdasarkan kepada kemampuan atau kompetensi internal yang sudah dimilikinya. Biasanya begitu produk atau jasa baru diluncurkan, perusahaan perlu melakukan edukasi pasar supaya pelanggan bisa menerima sehingga produk atau jasa yang dihasilkan bisa laku dipasaran.

Dalam ilmu manajemen sistem dan manajemen operasi (dulunya disebut manajemen produksi), terdapat satu proses yang sangat mendasar berupa sebuah sistem umum. Proses sistem tersebut berbentuk suatu aliran, yaitu masukan (*input*) → proses (transformasi) → keluaran (*output*). Proses sistem yang terjadi dalam diri seorang individu disebut 'sistem diri'.

Input yang masuk ke dalam diri seorang individu bisa berasal dari berbagai sumber. Beragam sumber *input* berlimpah di era teknologi informasi sekarang ini. **Masuknya *input* dari luar ke dalam diri dapat disebut juga *'outside-in'*.**

Output yang keluar dari dalam diri seorang individu kepada orang lain dan lingkungannya dapat berupa berbagai macam bentuk. Beragam saluran *output* dapat dipilih sesuai dengan karakteristik individu tersebut. **Keluarnya *output* dari dalam diri dapat disebut juga *'inside-out'*.**

Outside-in umumnya lebih dominan dalam diri seseorang dibandingkan dengan *inside-out*. Dari sejak bayi sampai remaja, dewasa, dan menjadi tua, seseorang mendapat

banyak *input* dari luar dirinya. Luar diri yang dimaksud adalah dari orang lain dan lingkungannya. *Input* yang seseorang terima bisa baik, tetapi tidak tertutup kemungkinan bisa juga buruk.

Jika seseorang lebih banyak bergaul dengan orang-orang yang baik dan berada dalam lingkungan yang baik, kemungkinan lebih banyak *input* baik yang masuk ke dalam dirinya. Sebaliknya, jika seseorang dominan berinteraksi dengan orang-orang tidak baik dan berada di lingkungan yang tidak baik, kemungkinan *input* tidak baik pula yang akan lebih banyak masuk ke dalam dirinya.

Kehidupan modern saat ini mengharuskan kita berinteraksi tidak hanya dengan orang-orang dan lingkungan yang baik, tetapi juga dengan yang tidak baik. **Karenanya diperlukan saringan diri yang tepat supaya sebanyak mungkin *input* yang baik masuk sewaktu *outside-in.***

Inside-out terjadi ketika seseorang mengeluarkan *output* dari dalam dirinya kepada orang lain dan lingkungannya. Jika seseorang dipenuhi dengan kebaikan maka *output*-nya akan baik pula. Sebaliknya, jika seseorang dipenuhi dengan ketidakbaikan maka *output*-nya akan tidak baik pula. *Output* ini bisa berupa pikiran, ucapan, dan perbuatan badan jasmani. Karenanya diperlukan saringan diri yang tepat supaya sebanyak mungkin *output* yang baik keluar sewaktu *inside-out*.

Kunci dari *outside-in* dan *inside-out* yang baik dan benar adalah terdapatnya saringan diri yang tepat. Saringan diri ini sesuai namanya berfungsi sebagai penyaring terhadap apa-apa yang boleh masuk sebagai

***input* ke dalam diri dan apa-apa yang boleh keluar sebagai *output* dari dalam diri. Saringan diri yang tepat memungkinkan diri kita menjadi semakin baik dari waktu ke waktu dan mampu memupuk banyak karma baik dalam kehidupan ini.**

Sebenarnya saringan diri yang tepat, baik untuk *outside-in* dan *inside-out* adalah sama. Salah satu komponen saringan diri yang tepat ini adalah pengetahuan Buddha Dhamma untuk mampu membedakan yang benar - tidak benar, baik - tidak baik, pantas - tidak pantas, dan bermanfaat - tidak bermanfaat. Saringan diri yang tepat hanya akan melewatkan yang benar, baik, pantas, dan bermanfaat saja sewaktu *outside-in* maupun *inside-out*.

Oleh karena itu, belajarlah pengetahuan Buddha Dhamma supaya memiliki saringan diri yang tepat. Tentu saja seorang buddhis yang baik tidak boleh berhenti setelah belajar Buddha Dhamma saja, tetapi juga mempraktikkan pengetahuan Buddha Dhamma yang sudah dipelajari, dan menyempurnakan pengetahuan Buddha Dhammanya melalui praktik meditasi.

05.
”Mengeluarkan ‘David’ Dari Dalam Diri Seorang Buddhis”

Buddha mengatakan, “*Orang-orang seharusnya tidak terkungkung pada masa lalu, juga tidak berharap secara berlebihan yang belum datang, saat sekarang adalah yang paling berharga. Menyesali masa lalu, merindukan masa depan, orang seperti ini ibarat si dungu yang akan merana dalam kehidupan ini seperti ilalang dibabat*."

Sejalan dengan perkataan Buddha tersebut, terdapat kalimat bijaksana yang mengatakan, ***“Tidak peduli dari mana kita memulai kehidupan ini (baca: apa pun latar belakang kita), yang terpenting dimana atau bagaimana kita akan mengakhiri kehidupan ini (baca: pencapaian dan karya yang kita hasilkan).”***

Latar belakang kita adalah sesuatu yang sudah terjadi di waktu yang lampau (masa lalu). Kita tidak boleh terkungkung ke masa lalu yang hanya akan menghambat diri kita dalam memberikan perhatian dan mengeluarkan kemampuan terbaik kita terhadap segala sesuatu yang

sedang kita hadapi dan lakukan (masa sekarang). Yakinlah bahwa seburuk dan serendah apapun diri kita saat ini, kita pasti bisa mentransformasikan diri kita menjadi pribadi-pribadi yang luar biasa. Kita bisa menutup buku kehidupan kita dengan gemilang. Tidak akan ada penyesalan di ujung kehidupan kita nantinya.

Dalam riwayat Buddha, banyak contoh bangsawan (raja, ratu, pangeran, putri, orang-orang terhormat lainnya) yang meraih kemajuan batin. Tidak sedikit yang bahkan mencapai tingkat kesucian tertinggi (*arahat*). Demikian pula banyak umat perumah tangga yang merupakan orang-orang biasa mampu meraih kemajuan batin atau tingkat kesucian. Bahkan ada yang sebelumnya merupakan orang jahat, misalnya Angulimala yang sudah membunuh banyak orang, dapat mencapai tingkat kesucian arahat. Berbagai contoh ini menggambarkan bahwa jika kita mau berusaha dengan cara-cara yang benar, tersedia begitu banyak hasil yang bisa kita raih dalam kehidupan ini, tidak peduli apapun latar belakang diri kita.

Di Florence Italia, terdapat sebuah museum yang dibangun untuk patung David yang dibuat oleh Michelangelo beberapa ratus tahun yang lalu. Patung David dianggap sebagai salah satu patung terbaik dan terindah yang pernah dibuat di dunia.

Berawal saat Michelangelo diminta oleh keluarga kaya Medicis untuk membuat patung yang akan diletakkan di alun-alun kota Florence. Cukup lama Michelangelo mencari batu sebagai bahan untuk dibuat menjadi patung sesuai pesanan. Akhirnya, di pinggir sebuah jalan

di kota Florence, dengan separuh tertutup semak belukar dan tertimbun lumpur, sebuah batu pualam besar yang bentuknya jelek dan tidak beraturan memikat perhatian Michelangelo. Selama ini tidak ada seorang pun yang menaruh perhatian terhadap batu tersebut. Demikian juga dengan Michelangelo. Entah kenapa sekarang dia begitu tertarik kepada batu itu.

Bongkahan batu tersebut lalu dibongkar dan dibawa ke tempat kerja Michelangelo. Dimulailah sebuah pekerjaan yang berat dan panjang, dengan terus-menerus memalu dan memahat untuk membentuk awal dari sebuah patung. Lalu diperlukan bertahun-tahun lagi untuk memoles dan menghaluskan patung tersebut.

Sewaktu patung yang sudah selesai dan diberi nama "David' tersebut akan dipertontonkan kepada publik, ribuan orang datang berkumpul di alun-alun kota Florence. Ketika penutup patung dibuka, kerumunan massa tercengang menyaksikan patung David yang luar biasa indah. Banyak orang menjadi histeris terutama para wanita. Tidak sedikit yang jatuh pingsan.

Apa jawaban Michelangelo sewaktu ditanya bagaimana bisa menciptakan maha karya patung yang begitu indah dari sebongkah batu yang sama sekali tidak menarik?

Michelangelo menjawab bahwa setelah memperhatikan dan mengamati sekian lama bongkahan batu tersebut, **dia dapat melihat David yang lengkap dan sempurna di dalamnya.** Sewaktu maju mundur mengamati bongkahan batu yang tidak menarik itu, **Michelangelo sudah dapat melihat dengan jelas patung David terbungkus di**

dalamnya. Yang dilakukan selanjutnya oleh Michelangelo hanyalah: **(1) Membuang apa-apa yang "bukan David",** dan **(2) Menghaluskan atau memperbaiki apa-apa yang merupakan "David" untuk memunculkan "David" yang sesungguhnya.**

Merupakan kenyataan bahwa setiap orang merupakan sebuah "maha karya hebat" berkat karma-karma baik yang sudah dilakukan sebelumnya. Dalam diri kita masing-masing terdapat benih-benih kebaikan dan kesempurnaan. Benih-benih ini berasal dari berbagai karma baik yang sudah kita lakukan.Sesuai ajaran Buddha, banyak sekali karma – baik maupun buruk - yang sudah kita lakukan di kehidupan ini maupun di kehidupan-kehidupan sebelumnya. Banyak sekali karma yang sedang menunggu waktu untuk menjadi matang atau berbuah kepada diri kita dalam kehidupan ini maupun kehidupan-kehidupan selanjutnya.

Namun kebanyakan dari kita masih berbentuk "sebongkah batu" yang tidak menarik dalam kehidupan ini. Ada bagian-bagian dari diri kita yang harus dibuang untuk memunculkan diri kita menjadi laiknya seorang "David". Bagian-bagian yang harus dibuang tersebut, misalnya pemikiran yang sempit, emosi negatif yang dominan, cara berpikir dan paradigma yang salah, keyakinan yang salah atau membatasi (*limiting beliefs*), perasaan rendah diri, kebiasaan buruk, mentalitas mudah menyerah, dan lain-lain.

Sebenarnya hal ini sejalan dengan salah satu ajaran utama dari Buddha, yakni mengurangi bahkan kalau bisa

membuang perbuatan buruk yang sudah terbiasa kita lakukan dan mencegah perbuatan buruk baru supaya tidak kita lakukan. Perbuatan-perbuatan buruk tidaklah boleh menjadi bagian dari diri kita. Dengan mengurangi dan mencegah perbuatan buruk, kita sebenarnya menyediakan kondisi yang sesuai untuk karma-karma baik lampau berbuah dalam kehidupan kita yang sekarang.

Lalu diri kita harus dirapikan, dihaluskan, dipoles, dan diperbagus sehingga benar-benar menjadi seorang "David" yang indah dan menawan. Hal ini berarti kita harus memperbaiki bagian-bagian diri yang masih kurang baik dan terus meningkatkan bagian-bagian diri yang sudah baik. Bagian-bagian yang masuk dalam kategori baik ini, misalnya wawasan dan pemikiran yang luas, emosi positif, cara berpikir dan paradigma yang benar, keyakinan yang benar, penerimaan diri yang baik, percaya diri yang baik, berbagai kebiasaan yang baik, mentalitas tidak mudah menyerah, dan lain-lain.

Hal ini sebenarnya sejalan dengan ajaran utama lainnya dari Buddha, yakni meningkatkan perbuatan baik yang sudah terbiasa kita lakukan dan menambah perbuatan baik baru yang belum kita lakukan. Perbuatan-perbuatan baik haruslah menjadi bagian dari diri kita. Dengan menambah dan meningkatkan perbuatan baik, kita sebenarnya menyediakan kondisi yang sesuai untuk karma-karma baik lampau berbuah dalam kehidupan kita yang sekarang.

Dengan kombinasi cara-cara inilah, yakni "membuang bagian yang bukan David" dan "memperbagus bagian yang memang David", kita bisa mengeluarkan "David"

yang ada di dalam diri kita. "David" inilah yang seharusnya merupakan diri kita yang sesungguhnya (the real us), diri kita yang terbaik, diri kita yang maksimal.

Dengan kombinasi cara-cara inilah, yakni "mengurangi bahkan membuang perbuatan buruk dari diri kita" dan "menambah bahkan meningkatkan perbuatan baik ke diri kita", kita bisa menyediakan kondisi yang sesuai untuk berbuahnya karma-karma baik lampau sehingga kehidupan kita akan lebih bermakna dan berbahagia.

Cerita "David" karya Michelangelo dan relevansinya dengan ajaran yang sudah Buddha babarkan hampir 26 abad yang lalu ini, seharusnya menjadi inspirasi dan motivasi bagi kita dalam menjalani kehidupan ini untuk menjadi pribadi yang terus bertumbuh lebih baik. Pada akhirnya kita bisa menutup kehidupan ini tanpa sedikitpun rasa penyesalan karena sudah melakukan dan memberikan yang terbaik dari diri kita.

06.

”Cara Benar Seorang Buddhis Memahami Dhamma Seutuhnya”

Bagaimana perasaan kita sekiranya ada teman atau saudara atau keluarga kita yang setahu kita buddhis kemudian berpindah ke keyakinan lain? Biasanya akan timbul perasaan kurang nyaman, kecewa, atau bahkan keinginan untuk protes ke orang tersebut. Kita biasanya ingin menanyakan alasannya kenapa sampai dia tidak “setia” kepada agama Buddha. Kenapa sampai dia tega “meninggalkan” kita.

Jika orang yang setelah berpindah ke keyakinan lain tersebut lalu menjadi orang yang lebih baik, yang membawa lebih banyak kebaikan dan manfaat bagi orang banyak, kita mungkin akan mengikhlaskannya. Bagaimana seandainya setelah orang tersebut berpindah ke keyakinan lain lalu menjelek-jelekkan agama Buddha? Bisa jadi kita akan sakit hati karenanya.

Terdapat banyak sebab yang bisa mengakibatkan seseorang berpindah keyakinan dari sebelumnya beragama Buddha ke keyakinan lain. Salah satunya adalah keyakinan yang

kurang kokoh terhadap ajaran Buddha. Akibatnya begitu diindoktrinasi secara masif oleh ajaran lain apalagi jika dirinya begitu diterima dan didukung dalam lingkungan keagamaan yang baru tersebut, mantaplah yang bersangkutan untuk berpindah “jalur”.

Seharusnya seorang buddhis mampu berpikir kritis menggunakan logika yang sehat dan normal sehingga tidak mudah percaya terhadap bujuk rayu disertai berbagai janji kemudahan dari pemeluk agama lain. Tidak hanya itu saja, seorang buddhis harus meningkatkan pemahamannya terhadap ajaran Buddha secara utuh alias sepenuhnya.

Bagaimana cara yang benar untuk memahami Dhamma seutuhnya? Bisa menggunakan teknik 3P, yakni *pariyatti dhamma, patipatti dhamma, dan pativedha dhamma.*

***Pariyatti Dhamma* berarti mempelajari berbagai teori dan pengetahuan Buddha Dhamma.** Di zaman sekarang yang serba maju dan modern, banyak sekali cara atau sumber untuk belajar teori dan pengetahuan Buddha Dhamma. Kemajuan teknologi dan informasi memudahkan kita mengakses berbagai sumber Buddha Dhamma, dengan biaya yang sangat kecil atau bahkan tanpa biaya sama sekali. Ajaran Buddha berisikan berbagai kenyataan yang sangat masuk di akal orang biasa sehingga jika kita mau menggunakan logika kita, pastilah kita akan mampu untuk mengerti. Jadi tidak ada alasan untuk mengatakan tidak mampu belajar teori dan pengetahuan Buddha Dhamma, baik alasan ketidakmampuan dalam hal biaya

maupun secara intelegensi atau intelektual. Pemahaman Buddha Dhamma yang diperoleh dari P yang pertama ini adalah level terendah bagi seorang buddhis. Pemahaman di level ini sangatlah rentan. Keyakinan yang timbul masih lemah dan cenderung hanya di kulit saja. Seorang buddhis di level ini masih sangat mudah untuk berubah keyakinan.

***Patipatti Dhamma* berarti mempraktikkan teori Buddha Dhamma yang sudah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari dan menyaksikan langsung kebenaran ajaran Buddha.** Tahapan P yang kedua ini sangatlah menantang karena biasanya praktik jauh lebih sulit dari teori. Melakukan jauh lebih sulit daripada belajar teorinya. Pemahaman Buddha Dhamma yang diperoleh dari P yang kedua ini adalah level menengah bagi seorang buddhis. Pemahaman di level ini sudah cukup kuat karena sudah melalui pembuktian. Keyakinan yang timbul sudah cukup kuat dan merasuk ke dalam diri. Seorang buddhis di level ini sudah tidak mudah untuk berubah keyakinan.

***Pativedha Dhamma* berarti menyempurnakan berbagai teori, pengetahuan, dan praktik Buddha Dhamma melalui meditasi pandangan terang (*vipassana*) sehingga bisa memperoleh pemahaman dan kebijaksanaan yang utuh.** Tahapan P yang ketiga ini adalah yang tersulit karena sudah melampaui teori dan praktik biasa. Tahapan P yang ketiga ini adalah praktik tingkat tinggi. Tidak heran jika kualitas P yang ketiga ini menjadi pembeda antara ajaran Buddha dengan ajaran-ajaran agama lainnya. Pemahaman Buddha Dhamma yang

diperoleh dari P yang ketiga ini adalah level tertinggi bagi seorang buddhis. Pemahaman di level ini sudah sangat kuat dan menyeluruh karena sudah melalui pembuktian dan pengertian secara mendalam. Keyakinan yang timbul sudah sangat kuat dan mendarah daging. Seorang buddhis di level ini seharusnya sudah tidak akan berpaling dari ajaran Buddha.

P3 (*Pariyatti* – *Patipatti* – *Pativedha*) tersebut bisa diumpamakan seperti berikut ini.

Jika kita ingin makan di sebuah restoran maka setelah kita berada di dalam restoran, kita diberikan menu. Dengan membaca menu maka kita tahu apa saja makanan dan minuman yang bisa disediakan oleh restoran tersebut. Ini seumpama kita belajar berbagai teori Buddha Dhamma (*pariyatti*), kita tahu berbagai ajaran yang diberikan oleh Buddha.

Setelah kita mengetahui menu restoran tersebut, kita memesan, menunggu, lalu setelah beberapa lama datanglah berbagai pesanan tersebut. Kita kemudian menikmati berbagai makanan dan minuman yang tersaji. Menu yang tadinya hanya tertulis saja, sekarang bisa kita lihat dan nikmati. Kita bisa merasakannya secara langsung. Menikmati makanan dan minuman yang sudah kita pesan di restoran dapat diumpamakan mempraktikkan berbagai ajaran Buddha yang sudah dipelajari (*patipatti*). Mempraktikkan Buddha Dhamma berarti membuktikan apa yang telah dikatakan oleh Buddha dan melihat kenyataan yang sesungguhnya. Menu yang ada di restoran seringkali lebih bagus dibanding makanan dan minuman

yang sesungguhnya diantar. Demikian pula teori Buddha Dhamma lebih mudah diucapkan dibanding harus dipraktikkan. Tanpa melihat dan menikmati langsung makanan dan minumannya, kita tidak bisa membuktikan menunya. Tanpa mempraktikkan apa yang diajarkan oleh Buddha, kita tidak bisa merasakan langsung teori Buddha Dhamma yang sudah dipelajari.

Tidak tertutup kemungkinan, setelah menikmati makanan dan minuman yang terhidang, kita penasaran lalu bertanya ke pihak restoran apa saja bumbu utama yang digunakan dan bagaimana garis besar proses memasak atau membuat makanan dan minuman tersebut. Jikapun hal ini tidak bisa dilakukan karena menjadi rahasia dari pihak restoran, kita bisa melakukan coba-coba (*trial and error*) untuk menemukan formula membuat makanan dan minuman tersebut. Jika pengetahuan ini akhirnya bisa kita peroleh, pastilah kita akan memiliki pemahaman sepenuhnya akan makanan dan minuman yang sudah kita konsumsi. Hal ini seumpama kita mempraktikkan meditasi penembusan atau pandangan terang (*vipassana*) sehingga memiliki pemahaman sepenuhnya akan berbagai ajaran Buddha yang sudah kita pelajari dan praktikkan.

Inilah P3 (*Pariyatti – Patipatti – Pativedha*)yang perlu kita praktikkan sebagai cara yang benar seorang buddhis untuk memahami Buddha Dhamma sepenuhnya. Dengan memahami Buddha Dhamma sepenuhnya, kita akan menjadi seorang buddhis dengan keyakinan yang kokoh dan tidak mudah goyah.

07.
”Laku Benar Seorang Buddhis”

Dalam dunia korporasi, populer penggunaan metode evaluasi dan penilaian karyawan yang dikenal dengan nama “360 derajat” (*360 degree evaluation/assessment*). Berdasarkan metode ini, penilaian seorang karyawan tidak saja dilakukan oleh atasan langsung ataupun atasan kedua di atasnya, tetapi juga oleh rekan sekerja yang satu level (*peer*) maupun dari bawahan langsung (*subordinate*) yang bersangkutan. Umumnya kontribusi atau persentase penilaian terbesar berasal dari atasan langsung dan atasan kedua di atasnya.

Jika penilaian hanya diberikan oleh jalur vertikal yang lebih tinggi (atasan langsung dan atasan tidak langsung), karyawan cenderung bersikap “ABS” (Asal Bapak Senang) atau menjadi ”*Yes Man*” untuk mengambil hati dan menjilat atasannya dengan tujuan mendapat penilaian bagus. Harapannya nanti saat penentuan promosi jabatan, penentuan bonus, dan kenaikan gaji, bisa mendapatkan yang maksimal.

Sebaliknya, karena merasa memiliki kuasa (*power*) dan hak atas bawahannya, seorang atasan bisa berlaku sewenang-wenang kepada bawahannya. Atasan tidak merasa perlu mempertimbangkan pemikiran dan perasaan bawahannya. Atasan tidak mau terlihat kalah pintar jika menerima pendapat atau masukan dari bawahannya.

Banyak juga orang menjadi cuek atau tidak mengacuhkan rekan sekerja yang satu tingkat dengannya. Apalagi jika rekan tersebut tidak ada kaitan kerja langsung dengannya. Rekan sekerja yang satu tingkat juga biasanya tidak berperan dalam penentuan kemajuan karirnya. Karena merasa tidak butuh, banyak karyawan merasa tidak perlu memberikan perhatian atau mendukung rekan sekerjanya.

Tiga tipe karyawan tersebut merupakan fenomena umum di lingkungan kerja dalam korporasi, yakni "bermuka manis ke atas" (ke atasan), "bermuka cuek ke kiri, kanan, depan, dan belakang" (ke rekan sekerja yang satu tingkat), dan "bermuka pahit ke bawah" (ke bawahan).

Implementasi metode penilaian "360 derajat" diharapkan bisa menghindarkan perusahaan dari perilaku karyawannya seperti tiga tipe tersebut. Sekali pun tidak bisa menghilangkan sama sekali, minimal bisa mengurangi perilaku kerja dan interaksi antar karyawan yang kurang baik.

Implementasi metode penilaian "360 derajat" diharapkan juga bisa mendorong praktik perilaku dan budaya kerja yang lebih harmonis, saling menghormati, dan saling mendukung. Metode ini bisa mendorong hubungan yang

lebih erat dan konstruktif untuk kemajuan pribadi dan perusahaan.

Prinsip-prinsip penilaian “360 derajat” sebaiknya dipraktikkan tidak hanya dalam kehidupan profesional sebagai pekerja, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sosial kemasyarakatan dan religius. Penerimaan dan dukungan terhadap diri kita pasti akan meningkat drastis. Ujung-ujungnya, keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan akan lebih mudah kita raih.

Prinsip yang bersesuaian dengan konsept “360 derajat” ini sebenarnya sudah lama diajarkan oleh Buddha. Jadi hal ini pada dasarnya bukanlah hal baru bagi para buddhis. Malahan Buddha mengajarkan hubungan dan interaksi dengan orang lain dalam skema yang jauh lebih lengkap dibanding konsep “360 derajat”. Ajaran Buddha mencakup penghormatan kepada berbagai jenis orang yang berinteraksi dengan kita sepanjang kehidupan ini.

Suatu ketika, Buddha membabarkan ajaran kepada pemuda Sigala. Ajaran ini kemudian dikenal sebagai *Sigalovada Sutta*. Ini terjadi di suatu waktu, ketika hari masih sangat pagi. Buddha bertemu dengan pemuda Sigala pagi-pagi sekali, yang dengan rambut masih basah, sedang memberikan penghormatan ke empat penjuru mata angin, langit (atas), dan bumi (bawah).

Penghormatan tersebut dilakukan oleh Sigala karena mematuhi pesan ayahnya sebelum meninggal. Akan tetapi, sebenarnya Sigala tidak tahu persis arti penghormatan yang harus dilakukannya di setiap pagi hari tersebut.

Fenomena seseorang melakukan sesuatu karena sudah menjadi tradisi atau karena diminta oleh seseorang yang dihormati, di zaman tersebut sangat umum.

Bahkan di zaman sekarang pun masih terdapat kebiasaan-kebiasaan yang sudah turun temurun. Meskipun dasar atau alasan kenapa kebiasaan tersebut dilakukan di waktu lampau, sudah tidak lagi relevan di zaman sekarang. Situasi dan kondisi berubah dengan berjalannya waktu. Dasar atau alasan yang relevan di suatu waktu, belum tentu akan tetap relevan di waktu kemudian. Oleh karena itu, seyogyanya kebiasaan diturunkan lengkap dengan alasannya sehingga tidak menjadi kebiasaan membuta tanpa makna.

Buddha kemudian menjelaskan kepada Sigala bahwa penghormatan ke enam arah mengartikan: ayah dan ibu sebagai arah Timur, guru sebagai arah Selatan, istri atau suami dan anak sebagai arah Barat, sahabat dan relasi sebagai arah Utara, para pertapa dan orang-orang suci sebagai arah Atas (langit), dan pelayan dan buruh sebagai arah Bawah (bumi).

Yang terpenting, penghormatan ke semua orang tersebut harus dipraktikkan di keseharian kehidupan. Penghormatan tersebut mewakili ungkapan terima kasih kita terhadap begitu banyak jasa dan kebaikan yang sudah kita terima dari begitu banyak orang sepanjang kehidupan kita. Meskipun tentu saja tidak semua dari mereka berlaku baik atau positif kepada kita. Mereka yang berlaku tidak baik atau negatif pun sebenarnya mengajarkan arti kehidupan dan menyediakan wadah berlatih kesabaran dalam diri kita.

Orang tua adalah orang dan guru pertama yang menyambut kehadiran kita di dunia dan mengajarkan tentang kehidupan. Meskipun orang tua kita tidak luput dari kesalahan dan kekurangan, jasa mereka luar biasa besar kepada kita anak-anaknya. Meskipun kebanyakan orang tua tidak mengharapkan balas jasa dari anaknya, ibarat matahari menyinari bumi untuk mendukung kehidupan manusia dan alam semesta tanpa pamrih, kita wajib mengingat dan membalas jasa orang tua.

Guru-guru telah mengajarkan kita berbagai pengetahuan, keterampilan, dan etika serta tingkah laku yang baik dan benar. Guru-guru adalah pembuka jendela pengetahuan dan kehidupan kita. Tanpa mereka, kita akan menjadi orang "buta" atau orang dengan "penglihatan" yang terbatas.

Pasangan dan anak-anak melengkapi serta menjadi bagian dari kebahagiaan hidup kita. Mereka menjadi motivasi kita untuk mengisi dan meraih kehidupan terbaik. Mereka menjadi sumber inspirasi yang tidak ada pernah habisnya. Selalulah kembali ke keluarga, niscaya kehidupan yang berarti akan menjadi milik kita.

Para sahabat dan relasi menjadi bagian penting dari kehidupan kita. Mereka adalah bagian dari teman-teman yang mendukung (*kalyanamitta*). Kita tidak bisa hanya mengandalkan diri sendiri dalam kehidupan ini, sehebat apa pun diri kita. Tanpa relasi dan jaringan, jangkauan kita ibaratnya hanyalah sejauh tangan terentang.

Para pertapa dan orang suci mengajarkan kita banyak hal baik. Mereka menjadi contoh dan teladan kita. Mereka menjadi motivasi dan pendorong kita untuk menempuh

kehidupan benar dan memperbanyak perbuatan baik sepanjang kehidupan. Mereka menyediakan dirinya menjadi “ladang” yang subur bagi kita untuk menanam benih-benih kebajikan luar biasa.

Yang terakhir, walaupun ada di “bawah”, kontribusi mereka tidaklah kecil dalam kehidupan dan keberhasilan kita. Mereka adalah para karyawan, pelayan, buruh, pembantu, atau orang-orang lainnya yang berada di “bawah” kita. Ibarat rumah besar nan megah bukan dibuat hanya dari satu atau beberapa batu besar. Melainkan dari banyak rangkaian batu kecil. Kejatuhan kita juga umumnya bukan disebabkan oleh satu batu besar. Melainkan oleh batu-batu kecil yang sering terabaikan. Batu-batu kecil yang menyusun rumah besar mau pun yang menyebabkan kejatuhan, ibarat orang-orang kecil yang ada di “bawah” kita. Kemampuan memposisikan dan memperlakukan mereka akan menentukan keberhasilan dan pencapaian kita. Jangan pernah melupakan atau merendahkan orang-orang yang berada di “bawah” kita.

Penghormatan dan penghargaan kita ke semua orang tersebut tidak melulu berarti pemberian barang atau materi. Yang tak kalah penting adalah dalam bentuk lunak (soft things), seperti ucapan yang sopan dan ramah, senyum, pujian dan ucapan terima kasih yang tulus, perhatian, sapaan selamat pagi-siang-sore-malam, dan banyak lagi bentuk-bentuk non-kebendaan lainnya. Sederhana dan mudah sebenarnya untuk dilakukan, namun banyak orang mengabaikannya.

Seorang buddhis seyogyanya mempraktikkan penghormatan yang sudah diajarkan oleh Guru Agung Buddha terhadap berbagai jenis orang yang berinteraksi dengan kita sepanjang kehidupan ini. Dengan cara itu, kita akan menjadi orang "besar" yang tahu berterima kasih. Kita akan aman kemana pun kita pergi dan dimana pun kita berada. Berbagai kesuksesan dan keberhasilan yang mungkin dicapai dalam kehidupan ini akan menjadi lebih mudah kita raih karena mendapat dukungan tulus dari semua orang.

Manajemen modern baru "mengadopsi" apa yang sudah diajarkan oleh Buddha hampir 26 abad yang lalu. Jangan ketinggalan untuk berpraktik memperlebar lingkaran penghormatan kepada mereka yang "sejajar" maupun yang di "bawah" kita, tidak melulu kepada mereka yang di "atas" kita. Niscaya keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan akan lebih mudah kita raih dalam kehidupan ini maupun di kehidupan-kehidupan selanjutnya.

08.
”Tujuan Hidup Yang Pantas Bagi Seorang Buddhis”

Dalam pengetahuan manajemen diri, ada empat kelompok orang, yakni: (1) Tidak punya tujuan hidup dan tentu saja tidak punya semangat dalam menjalani kehidupan ini, (2) Punya tujuan hidup tetapi tidak punya semangat untuk meraih tujuan hidupnya, (3) Punya tujuan hidup dan semangat tetapi semangatnya tidak cukup kuat atau kurang memadai untuk meraih tujuan hidupnya, dan (4) Punya tujuan hidup dan semangat yang cukup atau memadai untuk meraih tujuan hidupnya.

Kelompok orang yang pertama tentu saja merupakan orang-orang yang paling rendah tingkatnya dalam kehidupan ini. Sungguh menyedihkan jika dalam kehidupan ini seorang manusia sama sekali tidak memiliki tujuan hidup, tujuan keberadaannya sebagai seorang manusia. Jangankan tujuan yang berkaitan dengan orang lain, orang-orang kelompok ini bahkan tidak memiliki tujuan hidup bagi dirinya sendiri. Kehidupan ini adalah percuma bagi orang-orang seperti ini. Meskipun masih

bernapas, orang-orang kelompok ini seakan-akan sudah mati. Ungkapan populer yang paling tepat ditujukan kepada kelompok orang pertama ini adalah **"Kasihan banget deh lu....".**

Kelompok orang pertama ini seperti halnya air yang mengalir hanya mengikuti aliran tanpa pernah berupaya mencari tahu kemana arahnya dan akan tiba dimana nantinya. Orang-orang seperti ini mengikuti persis manusia lainnya yang ada di sekeliling mereka, dan tidak pernah berani berbeda dari lingkungannya. Orang-orang demikian seperti halnya setitik air yang mengalir mengikuti air-air yang mengalir di depan dan sekelilingnya menuju arah dan tempat yang sama.

Kelompok orang kedua sedikit lebih baik dari kelompok pertama karena mereka memiliki berbagai tujuan yang ingin diraih dalam kehidupan ini. Tujuan hidup mereka seringkali tidak hanya berkaitan dengan diri sendiri tetapi juga dengan orang-orang lain. Kesamaan kelompok kedua ini dengan yang pertama adalah meskipun memiliki tujuan hidup namun mereka sama sekali tidak memiliki semangat untuk bertindak guna merealisasikan berbagai tujuan hidup tersebut. Ungkapan populer yang paling tepat ditujukan kepada kelompok orang kedua ini adalah **"Mimpi kali lu yeeee....".**

Orang kelompok kedua memiliki tujuan hidup atau lebih tepat keinginan-keinginan di masa depan terutama mendapatkan yang "lebih" dari yang diperoleh saat ini. Akan tetapi mereka tidak memiliki semangat sehingga tidak pernah berupaya untuk meraih tujuan-tujuan hidup

mereka. Alhasil tujuan-tujuan hidupnya hanya sekedar mimpi yang tidak akanpernah menjadi kenyataan.

Kelompok orang ketiga jauh lebih baik dari kelompok kedua apalagi yang pertama. Orang-orang di kelompok ketiga memiliki berbagai tujuan hidup yang ingin diraih dalam kehidupan ini dan mereka juga memiliki semangat dalam bertindak guna mewujudkan berbagai tujuan hidup tersebut. Sayangnya semangat mereka kurang kuat sehingga sewaktu situasi dan kondisi tidak sesuai dengan yang mereka harapkan maka mereka akan jatuh dan sulit atau bahkan tidak mampu bangkit lagi. Mereka kemudian membiarkan berbagai tujuan hidupnya menguap dari pikiran mereka. Ungkapan populer yang paling tepat ditujukan kepada kelompok orang ketiga ini adalah **"Sayang banget deh lu....".**

Orang-orang kelompok ketiga adalah mereka yang memiliki tujuan hidup, bersemangat, dan berupaya untuk merealisasikannya. Sayangnya mereka kurang tabah, ulet, sabar, dan kuat dalam perjalanan menuju garis *finish* yang diinginkannya. Begitu menemui kesulitan, masalah atau kegagalan, langsung semangatnya kuncup dan kemudian menjadi layu. Orang-orang ini lalu kembali menjalani hidup apa adanya. Beberapa di antaranya bahkan tidak pernah berani memiliki tujuan hidup lagi.

Kelompok orang keempat adalah yang terbaik. Orang-orang di kelompok keempat ini tidak hanya memiliki berbagai tujuan hidup bagi dirinya sendiri maupun berkaitan dengan orang lain. Mereka juga memiliki semangat yang memadai dalam menjalani turun-naik

dan jatuh-bangunnya kehidupan dalam upaya meraih berbagai tujuan hidupnya. Ungkapan populer yang paling tepat ditujukan kepada kelompok orang keempat ini adalah “Sip banget deh lu....”.

Orang-orang kelompok keempat ini memiliki tujuan yang jelas dalam hidupnya. Mereka terus belajar dan berupaya keras menggapai apa yang diimpikannya. Selalu mengevaluasi jarak saat ini dengan tujuan di depan, mengantisipasi kendala, mengenali kesempatan, dan lain-lain. Mereka juga mampu bangkit kembali untuk berjalan tegak walaupun terpeleset, terjatuh atau bahkan terguling dalam perjalanan menuju tujuan tersebut. Meskipun mereka mengalami berbagai kegagalan, akan tetapi jumlah kesuksesan dan pencapaiannyapun pasti jauh lebih mengesankan daripada orang-orang dalam tiga kelompok lainnya.

Terdapat berbagai tujuan hidup yang wajar atau pantas dimiliki oleh seorang buddhis, di antaranya: (1) Kaya, (2) Sehat, (3) Umur panjang, (4) Kedudukan/pangkat/status yang baik, dan (5) Setelah mati terlahir di kehidupan yang lebih baik.

Tujuan Hidup Menjadi Kaya

Seorang buddhis perumah tangga berhak dan malah berkewajiban untuk menjadi kaya. Kaya dalam hal ini tidak hanya berarti kaya harta benda (materi) saja sehingga bisa lebih leluasa dalam berbuat banyak kebaikan. Seorang buddhis juga harus kaya pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan duniawi maupun non-duniawi sehingga bisa lebih mudah untuk menjadi seorang yang

bijaksana dalam menjalani kehidupan ini. Yang tidak kalah pentingnya, bahkan mungkin yang terpentingbagi seorang buddhis adalah kaya dalam perbuatan baik, melalui pikiran, ucapan, maupun badan jasmani sehingga bisa menyiapkan bekal guna menjalani kehidupan-kehidupan selanjutnya dengan lebih baik sampai merealisasi tujuan akhir, yakni nibbana.

Kekayaan materi yang diperoleh oleh seorang buddhis harus sesuai dengan jalan Dhamma. Jika ia mengumpulkannya dengan cara yang benar, maka ia akan dihormati oleh masyarakat dan lingkungannya. Jika suatu pekerjaan yang dilakukan membawa manfaat tidak hanya untuk dirinya sendiri tetapi juga bagi orang lain maka pekerjaan itu dapat disebut mulia dan terpuji. Demikianlah yang harus direalisasikan oleh seorang buddhis yang baik dalam mencari nafkah dan mengumpulkan kekayaan.

Dalam Aṅguttara Nikāya, dijelaskan bahwa seseorang seharusnya menghindari diri dari lima macam perdagangan yang bisa merugikan atau bahkan membahayakan dirinya sendiri maupun makhluk lain, yaitu perbudakan, senjata, makhluk hidup, minuman keras atau obat-obat terlarang, dan racun.

Selain harta benda duniawi, yang tidak kalah pentingnya adalah memupuk kekayaan dalam bentuk pengetahuan dan keterampilan, baik melalui cara formal maupun non formal. Kita bisa menyesuaikan caranya sesuai dengan kemampuan dan kecocokan diri masing-masing. Jangan pernah berhenti belajar karena orang yang tidak membuka dirinya untuk hal-hal baru, tidak pernah meng-

update dirinya dengan perkembangan luar, tidak pernah menambah pengetahuan dan keterampilannya, seakan-akan sudah "mati" dalam hidup sekarang.

Yang paling penting adalah menjadi kaya dalam hal perbuatan baik. Tidak ada bekal selain perbuatan yang sudah dilakukan, yang dapat kita bawa sewaktu melangkah dalam kelahiran-kelahiran selanjutnya. Tidak ada keluarga, teman atau harta benda yang menemani kita nantinya.

Tujuan Hidup Menjadi SEHAT

Seorang buddhis juga wajar dan pantas memiliki tujuan hidup untuk menjadi sehat. Sehat dalam hal ini tidak hanya berarti sehat fisik atau badan jasmani. Seorang buddhis juga harus sehat pikiran atau batinnya. Sehat jasmani dan batin ini tentu saja merupakan kombinasi ideal yang diharapkan oleh setiap buddhis. Kombinasi ideal ini akan lebih mungkin tercapai jika seorang buddhis bisa menjaga keberadaan dirinya semaksimal mungkin dalam lingkungan yang sehat, baik lingkungan fisik maupun lingkungan pergaulan dengan orang-orang lainnya.

Sesuai perbuatan baik yang pernah ditanam akan membuat seseorang bisa mendapatkan buah dalam bentuk kesehatan. Akan tetapi sesuai ajaran Buddha, tidak ada sesuatu yang berkondisi akan kekal adanya. Jangan pernah bermimpi untuk terus sehat tanpa pernah sakit. Pada waktunya, sesehat apapun seorang manusia, akan meninggal pula. Meskipun seseorang masih sehat dan bersemangat, di usia tuanya pasti akan mengalami tubuh yang rapuh dan suatu ketika harus mengakui keperkasaan sang waktu menggilas dirinya.

Kesehatan fisik atau badan jasmani dapat diraih oleh seorang buddhis, di antaranya dengan makan makanan bergizi, berolah raga secara teratur, menghindari kebiasaan hidup yang tidak sehat, dan lain sebagainya.

Pikiran dan batin akan sehat jika seorang buddhis sering menjaga pikiran-pikiran baik dan positif. Selain itu latihan meditasi secara rutin, sering bermuditā citta (pikiran ikut berbahagia terhadap kebahagiaan dan keberhasilan orang lain), membaca *paritta* atau sutra, dan lain-lain dapat menjaga agar pikiran dan batin tetap sehat dan terkendali.

Lingkungan di dalam rumah, di sekitar rumah, di kantor, di tempat usaha, dengan teman-teman pergaulan dapat berkontribusi terhadap kesehatan seseorang. Dengan menghindari sebisa mungkin lingkungan-lingkungan kotor dan tidak baik, niscaya seorang buddhis akan menjadi lebih sehat.

Tujuan Hidup Berumur Panjang

Seorang buddhis juga wajar dan pantas memiliki tujuan hidup untuk berumur panjang. Sesuai perbuatan baik yang pernah ditanam akan membuat seseorang bisa mendapatkan buah dalam bentuk umur panjang. Akan tetapi sesuai ajaran Buddha, tidak ada sesuatu yang berkondisi akan kekal adanya. Pada waktunya, yang pernah dilahirkan pasti akan meninggal juga.

Berumur panjang dalam pengertian buddhis adalah mencapai atau melebihi usia rata-rata manusia di zamannya. Untuk zaman sekarang karena sudah hampir

26 abad berlalu sejak Buddha Gotama parinibbana berarti usia rata-rata manusia di zaman Buddha Gotama (= 100 tahun) dikurangi 26 tahun sehingga diperoleh 74 tahun. Inilah patokan panjang usia rata-rata yang bisa digunakan seorang buddhis di zaman sekarang ini.

Tujuan Hidup Memiliki Kedudukan/Pangkat/Status

Seorang buddhis juga wajar dan pantas memiliki tujuan hidup untuk memiliki kedudukan/pangkat/status yang membuatnya terpandang di mata orang-orang lainnya. Adalah wajar dan pantas seorang buddhis memiliki keinginan untuk punya kedudukan/pangkat yang tinggi, baik di tempat kerja, masyarakat, lingkungan agama, atau dalam pemerintahan.

Yang perlu disadari bahwa kedudukan/pangkat/status yang dikejar tersebut bukanlah berarti hanya yang formal dan mentereng saja, misalnya di perusahaan atau organisasi. Jangan juga silau oleh kedudukan/pangkat/status sehingga menghalalkan segala cara untuk meraihnya. Setelah kedudukan/pangkat/status ada dalam genggaman, janganlah menggunakan kedudukan/pangkat tersebut untuk memperkaya diri sendiri secara tidak benar. Gunakan itu semua secara maksimal untuk membawa manfaat bagi diri sendiri, keluarga, lingkungan, dan makhluk-makhluk lainnya.

Sebenarnya yang patut dipahami, jika seorang buddhis menjalankan perannya secara maksimal, apapun perannya itu, baik di dalam keluarga, masyarakat, tempat kerja, lingkungan agama, bangsa dan negara, sesungguhnya

ia berhak akan kedudukan/pangkat/status yang baik dan terpandang. Jika seorang buddhis melakukan fungsi, tugas, kewajiban, dan tanggung jawabnya dengan baik dan benar maka kedudukan/pangkat/status nya otomatis menjadi baik dan tinggi.

Tujuan Hidup Setelah Mati Terlahir Di Kehidupan Yang Lebih Baik

Seorang buddhis juga wajar dan pantas memiliki tujuan hidup untuk terlahir kembali di kehidupan yang lebih baik setelah meninggal. Kehidupan berikutnya yang lebih baik tersebut termasuk terlahir di alam dewa (surga) atau alam-alam yang lebih tinggi lainnya. Namun mesti diingat bahwa terlahir kembali sebagai manusia bukanlah pilihan yang buruk. Asalkan terlahir kembali sebagai manusia tersebut dengan kondisi yang lebih baik dari sekarang, kalau bisa dalam kondisi manusia yang terbaik secara jasmani, pikiran, dan lingkungan. Alam manusia menyediakan kebaikan dan keburukan. Alam manusia memberikan kesempatan berlimpah untuk memupuk karma baik. Hal ini berbeda dengan kehidupan di alam dewa (surga) dimana yang ada hanyalah kebaikan, kesenangan, dan kenikmatan sehingga kesempatan berbuat baik menjadi sangat terbatas. Istilahnya jika terlahir di alam kehidupan para dewa (surga), hanyalah menikmati buah-buah karma baik yang pernah dilakukan dimana kesempatannya relatif kecil untuk menanam karma-karma baik yang baru.

Lima tujuan hidup itulah yang wajar atau pantas diupayakan dengan penuh semangat oleh seorang buddhis dalam kehidupan ini. Jadilah seorang buddhis

yang masuk dalam kelompok orang keempat, yakni memiliki tujuan hidup dan semangat yang cukup atau memadai untuk meraih berbagai tujuan hidupnya.

09.
“Setelah Mati Seorang Buddhis Mau Kemana?”

Dalam ilmu manajemen dikatakan bahwa setiap entitas sebaiknya memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam rentang waktu tertentu. Entitas itu bisa kelompok orang yang membentuk satu organisasi, baik sosial maupun berorientasi pada keuntungan (bisnis). Entitas itu bisa juga individu atau seorang manusia.

Tujuan yang ingin dicapai akan menjadi arah atau penunjuk jalan sehingga entitas tersebut sewaktu berjalan tidak “tersesat”. Dalam perjalanan menuju tujuan, harus dilakukan evaluasi dengan meninjau situasi dan kondisi di dalam diri (internal) mau pun di luar diri (eksternal) secara periodik. Perlu mengukur apakah kecepatan sudah sesuai dengan yang diinginkan. Perlu dilakukan pengecekan terhadap kontrol-kontrol pengukuran lainnya. Perlu diambil tindakan perbaikan (korektif) jika dibutuhkan. Semuanya untuk memastikan bahwa tujuan dapat diraih dalam waktu yang sudah ditentukan.

Berkaitan dengan tujuan hidup dan semangat untuk meraihnya, ilmu manajemen diri membagi manusia ke dalam empat kelompok.

Pertama, orang yang tidak punya tujuan hidup dan tentu saja tidak punya semangat dalam menjalani kehidupan ini.

Kedua, orang yang punya tujuan hidup tetapi tidak punya semangat untuk meraihnya.

Ketiga, orang yang punya tujuan hidup tetapi semangat yang dimilikinya kurang untuk menghadapi berbagai kendala dalam upaya meraih tujuan hidupnya.

Keempat, orang yang punya tujuan hidup dan memiliki semangat yang cukup untuk menghadapi berbagai kendala dalam upaya meraih tujuan hidupnya.

Jika ditanyakan kepada seorang buddhis, apa saja tujuan hidupnya sepanjang kehidupan ini maka akan muncul berbagai jawaban. Tujuan yang pantas dimiliki oleh seorang buddhis, di antaranya adalah menjadi kaya (harta benda, pengetahuan dan keterampilan, dan kebajikan), sehat (jasmani, batin atau pikiran, dan lingkungan), umur panjang, dan memiliki pangkat/kedudukan/jabatan.

Jika pertanyaannya adalah "Setelah mati mau kemana?". Kemungkinan akan muncul jawaban yang lebih seragam. Apakah itu? Terlahir kembali di alam surga (dewa). Tidak ada yang salah dengan keinginan ini. Wajar saja dan normal. Hal ini dikarenakan alam surga identik dengan kemudahan, kenyamanan, kesenangan, dan kenikmatan. Alam surga tidak mengenal kesulitan.

Bagi orang yang kritis, bisa muncul pertanyaan lanjutan yang relevan. Setelah meninggal dari alam surga, akan terlahir kemana selanjutnya?

Umur para penghuni alam surga adalah tertentu (pasti). Ada batasan umur maksimal sesuai dengan jenis alamnya. Kehidupan di alam surga sangatlah panjang. Teramat panjang dibandingkan dengan usia manusia. Sebagai gambaran, alam surga tingkat terendah, yang paling dekat dengan alam manusia, adalah Catummaharajika. Usia maksimal para penghuni alam Catummaharajika adalah setara dengan sekitar 9 juta tahun manusia.

Mari kita membuat sedikit perhitungan teoritis. Kita meninggal sebagai manusia dalam kehidupan ini dan kemudian terlahir di salah satu alam surga. Setelah mencapai usia maksimal di alam surga tersebut, kita meninggal lalu misalkan terlahir kembali sebagai manusia. Dapat dipastikan di kehidupan manusia setelah dari alam surga tersebut, ajaran Buddha Gotama sudah tidak dikenal lagi.

Tidak tertutup kemungkinan sewaktu terlahir kembali sebagai manusia, setelah meninggal dari alam surga, kita terlahir di zaman dimana manusia masih mengenal ajaran Buddha. Akan tetapi, pastilah itu salah satu Buddha setelah Buddha Gotama.

Namun juga tidak tertutup kemungkinan kita terlahir sebagai manusia di zaman yang tidak mengenal ajaran Buddha. Diyakini apabila ajaran Buddha betul-betul sudah tidak dikenal dan dipraktikkan lagi, barulah muncul Buddha berikutnya. Jadi ada semacam periode “kosong”

atau vakum antar Buddha. Ada periode yang tidak mengenal ajaran Buddha sama sekali. Tidak akan ada area persinggungan (*overlapping*) antara ajaran Buddha yang satu dengan yang berikutnya. Artinya ajaran Buddha yang sebelumnya tidak akan langsung disambung atau digantikan oleh ajaran Buddha yang berikutnya.

Alam surga berisikan hal-hal baik. Berarti di alam surga lebih banyak memanen buah karma baik yang pernah dilakukan dalam kehidupan-kehidupan sebelumnya. Di alam surga relatif tidak ada atau sangat sedikit kesempatan berbuat baik.

Berbeda dengan alam manusia yang menyediakan banyak hal yang bertentangan, kadang sangat ekstrim. Di alam manusia dapat ditemukan orang yang paling baik sampai dengan orang yang paling jahat, orang yang paling kaya sampai dengan orang yang paling miskin, orang yang paling sehat sampai dengan orang yang berpenyakit sangat berat, orang yang sangat bahagia sampai dengan orang yang sangat menderita, orang yang sangat tinggi sampai dengan orang yang sangat pendek, orang yang sangat kurus sampai dengan orang yang sangat gemuk, orang yang sangat kuat sampai dengan orang yang sangat lemah, dan masih banyak perbedaan ekstrim lainnya.

Terdapat banyak ketidakbaikan dan hal buruk dalam kehidupan manusia. Oleh karenanya, tersedia banyak kesempatan berbuat baik bagi manusia yang mau memanfaatkannya. Semuanya tergantung kepada manusia itu sendiri. Setiap manusia bebas menentukan apakah mau memupuk sebanyak mungkin karma baik

atau menyia-nyiakan kesempatan berbuat baik yang tersedia. Sebagian manusia malah melakukan karma buruk.

Dalam kehidupan sebagai manusia, setiap orang dapat mengalami berbagai ketidakbaikan ataupun masalah. Dengan berpikir positif, ketidakbaikan atau masalah yang ditemui sebenarnya merupakan buah atau akibat dari karma buruk lampau yang pernah dilakukan. Berarti karma buruk lampau jumlahnya menjadi berkurang.

Inilah pemahaman akan Hukum Karma yang benar dan menyejukkan dalam menghadapi berbagai problematika di sepanjang kehidupan manusia. Pemahaman ini akan membuat kita lebih damai dan tenang dalam menghadapi berbagai ketidakbaikan dan masalah. Kedamaian dan ketenangan diri ini tentu saja akan menjadi bagian dari solusi dibanding menyikapi dengan marah-marah, menyalahkan orang lain, atau diri sendiri.

Berarti, kehidupan sebagai manusia memberikan dua kesempatan baik sekaligus. Pertama, menambah karma baik yang baru. Kedua, mengurangi karma buruk yang lama. Bandingkan dengan kehidupan di alam surga yang kemungkinannya hanyalah mengurangi karma baik yang lama.

Bayangkan seandainya kita terlahir kembali meskipun sebagai manusia akan tetapi sebagai manusia yang "mendekati sempurna". Dan kita terlahir kembali dalam kehidupan yang masih mengenal dan mempraktikkan ajaran Buddha. Imajinasikan gambaran berikut ini untuk memahami apa yang dimaksud dengan kehidupan manusia

yang “mendekati sempurna” tersebut.Keseluruhan kondisi fisik mendekati sempurna, baik sebagai pria ataupun wanita, dalam hal keelokan paras, tinggi badan, bobot tubuh, kesehatan, usia, dan lain-lain. Intelegensi atau intelektualnya tinggi sehingga bisa memiliki banyak pengetahuan alias pintar. Kebiasaan, sifat, dan karakternya sangat baik dan terpuji. Keterampilannya dalam berbagai keahlian fisik mau pun otak jauh lebih tinggi dibanding manusia pada umumnya.

Demikian juga tingkat kesuksesan dan keberhasilan dalam semua aspek kehidupan jauh lebih tinggi dibanding manusia pada umumnya. Baik itu dalam pencapaian karir atau usaha, pencapaian finansial, kebahagiaan berumah tangga, kemajuan batin atau pikiran, hubungan sosial kemasyarakatan, lingkungan religius, mau pun aspek-aspek duniawi lainnya.

Yang tidak kalah pentingnya adalah sebagai manusia yang “mendekati sempurna”, bisa mendalami Buddha Dhamma secara lengkap dalam tiga tingkatan. Ketiganya adalah mempelajari teori Buddha Dhamma (*pariyatti*), merasakan Buddha Dhamma melalui praktik (*patipatti*), dan memiliki kebijaksanaan yang utuh melalui praktik meditasi khususnya *vipassana bhavana* (*pativedha*).

Pernahkan Anda memikirkan hal ini? Setelah kematian di kehidupan manusia sekarang ini, terlahir kembali sebagai manusia yang “mendekati sempurna”, alih-alih terlahir di alam surga?

Dengan terlahir kembali sebagai manusia yang “mendekati sempurna”, terbuka lebih banyak kesempatan memupuk

karma baik dibanding jika terlahir di alam surga. Tentu saja meski terlahir kembali sebagai manusia yang "mendekati sempurna", tetap mengalami ketidakbaikan dan masalah. Tidak apa-apa karena berarti mengurangi karma buruk yang lama. Yang terpenting, sebagai manusia yang "mendekati sempurna", bisa mendalami Buddha Dhamma secara lengkap dalam tiga tingkatan.

Dengan demikian, bukankah tujuan terlahir kembali di alam manusia dengan kondisi "mendekati sempurna" jauh lebih menarik dibanding terlahir kembali di alam surga?

Tujuan hidup untuk terlahir kembali di alam manusia dengan kondisi "mendekati sempurna", tidaklah cukup hanya diinginkan atau diniatkan saja. Melainkan harus ditekadkan secara kuat (adhitthana) dan diupayakan secara maksimal sepanjang kehidupan ini. Adhitthanaakan membantu kesadaran kita "berfokus" atau mengarah ke kehidupan yang ditekadkan tersebut setelah kematian.

Masih ada waktu dalam sisa kehidupan ini jika kita mau bergegas dari sekarang. Berbuat baik lebih banyak lagi dan bertekad atau berketetapan hati untuk terlahir kembali sebagai manusia yang "mendekati sempurna", dalam masa kehidupan manusia yang masih mengenal dan mempraktikkan ajaran Buddha.

10.
”Strategi Terbaik Seorang Buddhis Menghadapi Kematian”

Kebanyakan kita pernah mendengar dua kalimat bijaksana ini: “*Yang pernah dilahirkan, pasti akan mati*.” dan “*Hidup ini tidak pasti, kematianlah yang pasti*.”

Meskipun banyak kalimat dan nasihat bijaksana berkaitan dengan kematian, sejak zaman dahulu kala, sekarang, maupun di masa mendatang, akan selalu ada orang-orang yang menginginkan keabadian alias tidak akan mati. Berbagai upaya dilakukan untuk memperpanjang kehidupan bahkan untuk membuat kehidupan manusia langgeng. Namun kenyataan membuktikan bahwa setiap manusia pada waktunya akan mati juga.

Sebagai seorang buddhis, kita menerima dan menyakini bahwa pikiran terakhir seorang manusia sebelum meninggal, menentukan kemana dia akan terlahir kembali. Jika pikiran terakhir seseorang sebelum meninggal adalah pikiran baik maka kemungkinan besar orang tersebut akan terlahir kembali dalam kehidupan yang lebih baik atau bahkan alam yang lebih baik atau lebih tinggi. Demikian

sebaliknya, jika pikiran terakhir seseorang sebelum meninggal adalah pikiran buruk maka kemungkinan besar orang tersebut akan terlahir kembali dalam kehidupan yang lebih buruk atau bahkan alam yang lebih buruk atau lebih rendah.

Berbekal pengetahuan akan pikiran terakhir menjelang kematian ini, beberapa orang kemudian berpikir kebablasan. Mereka berpikir bahwa cukuplah hanya dengan menjaga pikiran terakhir menjelang kematian saja dengan pikiran-pikiran yang baik, akan terjaminlah kemana mereka akan dilahirkan selanjutnya. Orang-orang ini berpikir bahwa tidak masalah jika sepanjang kehidupan ini mereka tidak berbuat baik, bahkan tidak apa-apa berbuat buruk, asalkan mereka bisa menjaga agar pikirannya baik menjelang kematian maka segala sesuatunya akan aman-aman saja.

Apakah teori atau pemikiran seperti itu sepenuhnya salah bahwa cukuplah menjaga pikiran terakhir sebelum kematian dan mengabaikan perbuatan sepanjang kehidupan? **Tentu saja salah total.** Memang betul pikiran terakhir menjelang kematian menentukan kemana kelahiran kita berikutnya. Akan tetapi mengabaikan semua perbuatan sepanjang kehidupan dan hanya bersandarkan kepada pikiran terakhir menjelang kematian untuk menentukan kelahiran selanjutnya, jelas keliru adanya.

Apakah mudah untuk mengarahkan pikiran terakhir kita menjelang kematian kepada pikiran-pikiran yang baik? **Jawaban yang benar adalah teramat sulit untuk melakukan ini**. Jangankan kondisi kita sudah payah

dan lemah akibat sakit berat menjelang kematian. Saat kita sehat pun sangatlah tidak mudah bagi kita untuk mengarahkan pikiran kita kepada hal-hal yang baik saja.

Cobalah untuk mengingat-ingat saat kita berlatih meditasi pemusatan pikiran. Berapa lama kita bisa mengarahkan pikiran kita kepada obyek meditasi kita? Bisa jadi hanya dalam durasi yang pendek atau terputus-putus kita bisa menjaga pikiran kita kepada obyek meditasi kita. Itupun terjadi saat kondisi fisik dan pikiran kita relatif masih sehat dan kuat. Bagaimana jika kondisi fisik dan pikiran kita sudah sangat lemah akibat penyakit dan/atau usia tua? Bisa dibayangkan betapa sulitnya untuk mengarahkan pikiran kita kepada hal-hal yang baik di saat demikian, menjelang kematian kita.

Demikianlah adanya, pikiran terakhir menjelang kematian kebanyakan adalah refleksi atau gambaran dari keseharian diri kita, apa-apa yang biasa kita lakukan sepanjang kehidupan ini. Dalam kondisi tidak ada karma baik atau buruk yang sangat besar sehingga harus berbuah secara langsung tanpa tertunda, perbuatan dominan yang kita lakukan sepanjang kehidupanlah yang akan muncul dalam pikiran terakhir kita menjelang kematian. Jika sepanjang kehidupan kita lebih banyak melakukan perbuatan baik maka pikiran terakhir kita menjelang kematian akan yang baik-baik atau terbayang kembali perbuatan-perbuatan baik tersebut. Demikian sebaliknya, jika sepanjang kehidupan kita lebih banyak melakukan perbuatan buruk maka pikiran terakhir kita menjelang kematian akan yang buruk-buruk atau terbayang kembali perbuatan-perbuatan buruk tersebut.

Pertanyaan yang relevan selanjutnya adalah apakah berguna untuk dibacakan *paritta* atau sutra bagi seseorang yang sedang menjelang kematiannya? Jawabannya adalah sangat bergantung kepada situasi dan kondisi orang yang menjelang kematian tersebut. Jika pembacaan *paritta* atau sutra yang dilakukan bisa membuat pikirannya tenang, sangat mungkin bisa mendorong munculnya pikiran-pikiran baik hasil dari perbuatan-perbuatan baiknya sepanjang kehidupan. Demikian sebaliknya, jika pembacaan *paritta* atau sutra yang dilakukan ternyata tidak bisa membuat pikirannya tenang, berarti kurang atau tidak membantu si sakit untuk mendorong munculnya pikiran-pikiran baik hasil dari perbuatan-perbuatan baiknya sepanjang kehidupan.

Oleh karena itu, strategi terbaik seorang buddhis dalam menghadapi kematian yang tidak terhindarkan adalah melakukan sebanyak mungkin perbuatan baik di sepanjang kehidupan ini. Juga mengurangi sebanyak mungkin perbuatan buruk di sepanjang kehidupan ini. Kombinasi keduanya akan sangat mendukung munculnya pikiran-pikiran yang baik dan positif menjelang kematian sehingga bisa terlahir di kehidupan yang lebih baik, atau bahkan di alam yang lebih tinggi.

11.
”Seorang Buddhis Menyadari Hidup Ini Terbatas dan Singkat”

Dalam Anguttara Nikaya - Sutta Pitaka, kutipan perkataan Buddha kepada para bhikkhu:

“Dahulu kala, para bhikkhu, hiduplah seorang guru agama bernama Araka, yang bebas dari nafsu indera. Araka mempunyai beratus-ratus murid. Inilah doktrin yang diajarkan oleh Araka kepada murid-muridnya:

“Sungguh pendek kehidupan manusia, para brahmana, sungguh terbatas dan singkat. Kehidupan ini penuh dengan penderitaan, penuh dengan pusaran. Hal ini harus dipahami dengan bijaksana. Orang harus melakukan hal yang baik dan menjalani kehidupan yang murni, karena tak seorang pun yang telah terlahir dapat lolos dari kematian.”

Araka kemudian melanjutkan:

“Seperti halnya setetes embun di ujung rumput akan lenyap dengan cepat pada saat matahari terbit dan tidak

akan berumur panjang; demikian pula, para Brahmana, kehidupan manusia ini bagaikan setetes embun. Kehidupan ini pendek, terbatas dan singkat; kehidupan ini penuh dengan penderitaan, penuh dengan pusaran. Hal ini harus dipahami dengan bijaksana. Orang harus melakukan hal yang baik dan menjalani kehidupan yang murni, karena tak seorang pun yang telah terlahir dapat lolos dari kematian.””

Kemudian Araka memberikan perumpamaan lainnya untuk menggambarkan betapa pendeknya kehidupan ini dan yang telah terlahir tidak akan lolos dari kematian, yakni: gelembung yang muncul di permukaan air akan lenyap dengan cepat dan tidak akan berumur panjang; sebuah garis yang digoreskan di atas air dengan tongkat akan lenyap dengan cepat dan tidak akan berumur panjang; aliran sungai di gunung, yang datang dari jauh, mengalir dengan cepat; seorang pria yang kuat dapat membentuk segumpalan ludah di ujung lidahnya dan meludahkannya keluar dengan mudah; dan sepotong daging yang dibuang ke dalam panci besi yang dipanaskan sepanjang hari akan terbakar habis dengan cepat dan tidak akan bertahan lama.

Araka lalu berkata, “Seperti halnya seekor sapi yang disembelih akan dibawa ke tempat penyembelihan, setiap kali satu kakinya diangkat dia akan lebih dekat dengan kematian: demikian pula, para Brahmana, kehidupan manusia bagaikan ternak yang dibawa untuk disembelih; kehidupan ini pendek, terbatas, dan singkat. Kehidupan penuh dengan penderitaan, penuh dengan pusaran.

Hal ini harus dipahami dengan bijaksana. Orang harus melakukan hal yang baik dan menjalani kehidupan yang murni; karena tak seorang pun yang telah terlahir dapat lolos dari kematian."

Buddha kemudian berkata kepada para bhikkhu, "Tetapi pada saat itu, para bhikkhu, masa hidup manusia adalah 60.000 tahun, dan pada usia 500 tahun gadis-gadis dapat dinikahkan. Pada zaman itu jenis penyakit yang dimiliki orang hanya ada enam, yaitu kedinginan, kepanasan, kelaparan, kehausan, tahi, dan kencing. **Walaupun orang-orang hidup amat lama dan memiliki amat sedikit penderitaan, Araka memberikan ajaran seperti itu kepada para muridnya: "Sungguh pendek kehidupan manusia.""**

Bayangkan di zaman Araka, usia manusia begitu panjang dan jenis penyakit hanya ada enam. Itu pun sebenarnya tidak bisa dikatakan penyakit karena hanyalah merupakan kondisi alamiah dalam kehidupan manusia.

Meskipun demikian, Araka mewanti-wanti para muridnya untuk bergegas. Agar murid-muridnya lebih banyak melakukan perbuatan baik. Agar murid-muridnya memurnikan kehidupannya. Jangan sampai kehilangan kesempatan berbuat baik di kehidupan yang terbatas dan singkat tersebut. Araka mengingatkan para muridnya bahwa semua yang pernah dilahirkan pada akhirnya akan mati.

Kita meyakini bahwa untuk setiap abad yang sudah berlalu, usia rata-rata manusia berkurang satu tahun dari usia rata-rata manusia di zaman Buddha Gotama. Saat ini

sudah hampir 26 abad sejak Buddha Gotama parinibbana. Usia rata-rata manusia di zaman Buddha Gotama adalah 100 tahun. **Berarti usia rata-rata manusia di zaman sekarang ini adalah 74 tahun. Tentu sangat amat pendek dibanding usia manusia di zaman kehidupan Araka (60.000 tahun).**

Untuk perkiraan kasar sisa usia kita dalam kehidupan ini, kurangkan 74 tahun dengan usia kita saat ini. Itulah perkiraan terbaik sisa waktu kita dalam kehidupan ini. Sangat mungkin untuk sebagian dari kita, tersisa sangat sedikit waktu untuk berbuat baik dan memurnikan kehidupan ini. Apalagi jika sisa waktu yang ada harus dikurangi dengan periode kita sakit sehingga tidak bisa berbuat baik. **Alhasil, waktu yang masih tersisa untuk bisa berbuat baik teramat sangat amat pendek!!!**

Masihkah kita membuang-buang waktu percuma tanpa berupaya mengisinya dengan perbuatan baik? Masihkah kita menunda melakukan perbuatan baik?

Ingatlah perbuatan baik bisa dilakukan dengan menjaga pikiran yang baik, berucap yang baik, dan berlaku yang baik. Berbuat baik janganlah menunggu kesempatan yang besar (kakap). Kesempatan berbuat baik yang tersedia meskipun dengan skala sedang atau kecil sekali pun, ambillah.

Jika kesempatan berbuat baik tidak tersedia, kitalah yang harus membuatnya. Sebagai contoh, di tempat kita berkebaktian rutin, tidak ada yang menawarkan kita untuk memimpin puja bakti. Kitalah yang membuat kesempatan berbuat baik dengan menawarkan diri kepada pengurus

untuk memimpin puja bakti. Tentu saja jika belum terbiasa harus berlatih terlebih dahulu supaya lancar. Ada banyak lagi contoh perbuatan baik kecil yang bisa teramulasi menjadi besar atau banyak jika dilakukan secara rutin.

Ingatlah ucapan Buddha dalam kitab suci *Dhammapada* syair 122:

"*Jangan meremehkan kebajikan (meskipun kecil) dengan berkata, "Itu tak akan berakibat apa-apa bagiku." Seperti tempayan akan penuh oleh air yang jatuh menetes, begitu pula orang bijaksana memenuhi dirinya sedikit demi sedikit dengan kebajikan*."

Selamat memanfaatkan sisa waktu di kehidupan ini dengan sebaik-baiknya. Kereta kehidupan terus bergerak menuju stasiun terakhir. Jangan biarkan penyesalan timbul di ujung usia.

12.
“Seorang Buddhis Menyadari Tiga Utusan Agung dan Kenyataan Yang Terlupakan”

Dalam kehidupan ini, kita pasti pernah melihat orang yang sudah tua, orang yang sedang sakit, dan orang mati. Tahukah kita bahwa ketiganya merupakan “**utusan agung**” sebagai pengingat bagi kita untuk bergegas mengumpulkan banyak perbuatan baik sepanjang kehidupan ini?

Dalam *Anguttara Nikaya - Sutta Pitaka*, Buddha mengatakan:

“*Ada orang yang memiliki perilaku buruk lewat tubuh, ucapan, dan pikiran. Karena memiliki perilaku buruk seperti itu, pada saat tubuhnya hancur, setelah kematian, dia terlahir lagi di alam penderitaan, di tempat yang buruk, di alam yang rendah, di neraka*.”

Buddha lalu bercerita tentang percakapan antara Yama (Raja atau Dewa Kematian) dengan salah satu penghuni neraka:

Yama: "Sahabat, tidak pernahkah engkau melihat **Utusan Agung Pertama** yang muncul di antara umat manusia?"

Penghuni neraka: "Tidak, Tuan, saya tidak melihatnya."

Yama: "Tetapi Sahabat, tidak pernahkah engkau melihat wanita atau pria, yang berusia delapan puluh, sembilan puluh, atau seratus tahun, yang rapuh, bungkuk bagaikan siku atap, melengkung, bersandar pada tongkat, berjalan tertatih-tatih, sakit-sakitan, karena masa muda dan kekuatannya sudah lenyap, giginya ompong, rambutnya kelabu dan jarang atau gundul, kulitnya keriput, dan kaki tangannya bengkak?"

Penghuni neraka: "Ya, Tuan, saya telah melihat itu."

Yama: "Sahabat, tidak pernahkah muncul di pikiranmu, sebagai orang dewasa yang pandai, 'Aku juga akan terkena usia tua dan tidak dapat lolos darinya. Biarlah sekarang kulakukan tindakan-tindakan yang luhur lewat tubuh, ucapan, dan pikiran?'"

Penghuni neraka: "Tidak, Tuan, saya tidak melakukannya. Saya lalai."

Yama: "Karena lalai, Sahabat, engkau telah gagal melakukan tindakan-tindakan luhur lewat tubuh, ucapan, dan pikiran. Maka engkau akan diperlakukan sesuai dengan kelalaianmu. Tindakan jahatmu tidak dilakukan oleh orang lain, tetapi engkau sendirilah yang telah melakukan, dan engkaulah yang harus menerima buah/akibatnya."

Yama: "Sahabat, tidak pernahkah engkau melihat **Utusan Agung Kedua** yang muncul di antara umat manusia?"

Penghuni neraka: “Tidak, Tuan, saya tidak melihatnya.”

Yama: “Tetapi Sahabat, tidak pernahkah engkau melihat seorang wanita atau pria yang sakit, dan dalam kesakitan, dia terbaring di atas kotorannya sendiri dan harus diangkat oleh seseorang dan dibaringkan oleh orang lain?”

Penghuni neraka: “Ya, Tuan, saya telah melihat itu.”

Yama: “Sahabat, tidak pernahkah muncul di pikiranmu, sebagai orang dewasa yang pandai, ‘Aku juga akan terkena penyakit dan tidak dapat lolos darinya. Biarlah sekarang kulakukan tindakan-tindakan yang luhur lewat tubuh, ucapan, dan pikiran?’”

Penghuni neraka: “Tidak, Tuan, saya tidak melakukannya. Saya lalai.”

Yama: “Karena lalai, Sahabat, engkau telah gagal melakukan tindakan-tindakan luhur lewat tubuh, ucapan, dan pikiran. Maka engkau akan diperlakukan sesuai dengan kelalaianmu. Tindakan jahatmu tidak dilakukan oleh orang lain, tetapi engkau sendirilah yang telah melakukan, dan engkaulah yang harus menerima buah/akibatnya.”

Yama: “Sahabat, tidak pernahkah engkau melihat **Utusan Agung Ketiga** yang muncul di antara umat manusia?”

Penghuni neraka: “Tidak, Tuan, saya tidak melihatnya.”

Yama: “Tetapi Sahabat, tidak pernahkah engkau melihat wanita atau pria, sesudah dua atau tiga hari meninggal, yang mayatnya bengkak, pucat, dan membusuk?”

Penghuni neraka: “Ya, Tuan, saya telah melihatnya.”

Yama: “Kalau demikian, Sahabat, tidak pernahkah muncul di pikiranmu, sebagai orang dewasa yang pandai, ‘Aku juga akan terkena kematian dan tidak dapat lolos darinya. Biarlah sekarang kulakukan tindakan-tindakan yang luhur lewat tubuh, ucapan, dan pikiran?’”

Penghuni neraka: “Tidak, Tuan, saya tidak melakukannya. Saya lalai.”

Yama: “Karena lalai, Sahabat, engkau telah gagal melakukan tindakan-tindakan luhur lewat tubuh, ucapan, dan pikiran. Maka engkau akan diperlakukan sesuai dengan kelalaianmu. Tindakan jahatmu tidak dilakukan oleh orang lain, tetapi engkau sendirilah yang telah melakukan, dan engkaulah yang harus menerima buah/akibatnya.”

Awalnya, Yama bertanya kepada penghuni neraka tersebut menggunakan kiasan “tiga utusan agung” yang muncul di antara umat manusia. Karena belum menangkap maksud Yama, penghuni neraka menjawab bahwa dia tidak pernah melihat ketiga utusan agung tersebut sewaktu dia hidup sebagai manusia. Yama lalu menjelaskan lebih lanjut bahwa ketiga utusan agung itu adalah kiasan untuk orang tua, orang sakit, dan orang mati. Barulah penghuni neraka menyadari bahwa dia pernah melihat ketiganya sewaktu masih hidup sebagai manusia. Sangat mungkin dia pernah mengalaminya sendiri paling tidak dua dari ketiga hal tersebut.

Meskipun penghuni neraka (sewaktu menjadi manusia) pernah atau sering melihat ketiga utusan agung, bahkan mengalaminya sendiri, dia tidak pernah merenungkan secara sungguh-sungguh bahwa ketiga hal tersebut

juga bisa terjadi pada dirinya. Oleh karena itu, dia tidak menggunakan kesempatan sebaik-baiknya sebelum dia mengalami kejadian seperti ketiga utusan agung. Dia tidak melakukan tindakan-tindakan yang baik (luhur) melalui pikiran, ucapan, dan tubuhnya.

Atas kelalaiannya sebagai manusia, karena tidak melakukan perbuatan-perbuatan baik walaupun sudah diingatkan melalui tiga utusan agung, dia kemudian terlahir di neraka setelah kematiannya.

Orang yang sudah tua, orang yang sedang sakit, dan orang mati adalah fenomena umum yang sering dijumpai dalam kehidupan manusia. Menjadi sakit adalah sesuatu yang umum menimpa setiap manusia. Menjadi tua belum tentu dialami oleh setiap manusia. Menjadi mati adalah tak terelakkan karena siapa pun yang pernah dilahirkan, suatu ketika akan mengalami kematian.

Karena tua, sakit, dan mati sudah demikian lumrahnya dalam kehidupan ini, banyak dari kita mengabaikannya. Kenyataan yang sudah umum ini menjadi tidak mengesankan lagi. Manusia tidak mengambil pelajaran dari ketiga fenomena tersebut. Tidak hanya sewaktu melihat orang lain mengalaminya, tetapi juga sewaktu terjadi pada diri sendiri. Inilah yang dimaksud dengan ”kenyataan yang terlupakan”.

Setelah kita menyadari “kenyataan yang terlupakan” ini, bagaimana sikap bijaksana selanjutnya dalam menyikapi ketiganya?

Sewaktu menyaksikan orang lain sakit atau diri kita yang sakit, ingatlah bahwa sepanjang kehidupan ini akan ada berbagai sakit kita derita. Ingatan ini seharusnya menjadi pendorong diri kita untuk menjaga kesehatan sebaik-baiknya. Dengan demikian, sakit akan menjadi sesuatu yang jarang menimpa kita. Selanjutnya, kesadaran akan sakit ini harus digunakan untuk memacu diri berbuat baik lebih banyak lagi melalui pikiran, ucapan, dan perbuatan selagi masih sehat, selagi masih ada kesempatan.

Orang yang sudah tua atau orang lanjut usia yang kita jumpai seharusnya menjadi cambuk bagi kita untuk mengisi waktu sebaik-baiknya dengan hal yang berguna. Untuk menjadi motivasi diri guna menyebarkan pengaruh baik dan positif kepada lingkungan kita seluas mungkin, selagi usia memungkinkan. Sebelum kita memasuki usia senja, mulailah dari sekarang membuat persiapan sedikit demi sedikit, baik dari sisi finansial maupun non finansial, sisi duniawi maupun spiritual.

Pada waktu kita mendengar atau melayat sanak keluarga kita atau orang-orang lain yang meninggal, seharusnya bukan hanya duka cita dan sedih hati yang kita tampilkan. Seyogyanya memperkuat tekad kita untuk memanfaatkan dan mengisi sisa kehidupan, yang kita sendiri tidak tahu berapa lama. Perbanyaklah melakukan kebaikan dan membawa kedamaian bagi sesama. Kita tentunya ingin dikenang sebagai orang dengan hal baik yang lebih banyak dibanding yang kurang baik. Kita ingin meninggalkan jejak positif pada orang-orang yang kita kenal, yang harus kita tinggalkan sewaktu tiba saatnya nanti.

Karenanya, sebelum sakit mendera, sebelum usia tua menjelang, dan sebelum kematian menjemput, pergunakan diri dan segenap kemampuan kita untuk membawa lebih banyak kebaikan bagi diri sendiri, keluarga, orang lain, dan lingkungan.

13.

”Seorang Buddhis Sebagai Praktisi Hukum Karma yang Benar”

Sangat mungkin kita pernah mendengar kalimat-kalimat bijaksana berikut, *“Perbuatan masa lalu tercermin dari kehidupan sekarang. Kehidupan masa depan tercermin dari perbuatan sekarang.*”

Atau kalimat sejenisnya, “*Kehidupan sekarang mencerminkan perbuatan masa lalu. Kehidupan masa depan tercermin dari perbuatan sekarang*.”

Kalimat sejenis lainnya, “*Kehidupan sekarang mencerminkan perbuatan masa lalu. Perbuatan sekarang mencerminkan kehidupan masa depan*.”

Sesuai dengan Hukum Karma, kalimat-kalimat tersebut dapat disesuaikan supaya lebih tepat menjadi seperti berikut:

“Hanya sedikit perbuatan (karma) masa lalu tercermin dari kehidupan sekarang. Kehidupan masa depan tercermin dari perbuatan (karma) sekarang namun juga ditentukan oleh perbuatan (karma) masa lalu yang belum berbuah.”

Penyesuaian sedikit secara kata-kata ini merubah banyak arti dari kalimat-kalimat sebelumnya.

Masing-masing dari kita sudah menjalani teramat banyak kehidupan. Ribuan bahkan mungkin jutaan kali atau malah lebih kita pernah hidup dan mati. Berarti sudah banyak sekali karma yang sudah kita perbuat sebelum-sebelumnya. Masih banyak karma yang belum berbuah. Masih banyak karma yang menunggu waktu yang tepat untuk berbuah atau matang bagi diri kita sebagai pelaku karma-karma tersebut.

Oleh karena itu, kalimat populer "P*erbuatan masa lalu tercermin dari kehidupan sekarang*." tidaklah sepenuhnya tepat. Perbuatan (karma) masa lalu yang berbuah dalam kehidupan sekarang ini sangatlah sedikit. Karma masa lalu yang berbuah dalam kehidupan sekarang ini tidak bisa menggambarkan keseluruhan karma yang sudah kita perbuat sebelum-sebelumnya.

Pertanyaannya, bagaimana cara bekerjanya Hukum Karma dalam memilih mana saja karma masa lalu yang harus berbuah di kehidupan sekarang dan mana yang dapat "ditunda" dulu untuk berbuah di kehidupan-kehidupan selanjutnya?

Secara umum jika karma-karma lampau tersebut bukanlah karma yang sangat berat atau besar sehingga harus berbuah di kehidupan sekarang, yang sudah tidak bisa "ditunda" lagi, maka karma-karma yang berbuah sekarang adalah yang sesuai dengan kondisi yang tersedia dalam kehidupan ini. Yakni kondisi yang mendukung matangnya karma-karma tersebut dalam kehidupan ini.

Bagaimanakah dapat tercipta kondisi dalam kehidupan sekarang ini yang mendukung berbuah atau matangnya karma-karma lampau kita? Kondisi-kondisi tersebut tercipta dari perbuatan-perbuatan (karma-karma) yang kita lakukan sekarang. Perbuatan sekarang menentukan karma lampau apa yang akan lebih banyak berbuah di kehidupan sekarang. Perbuatan sekarang seakan bertindak sebagai "**magnet**" untuk menarik karma lampau apa yang sesuai untuk berbuah sekarang.

Artinya, jika kita menginginkan agar lebih banyak karma lampau yang baik berbuah sekarang maka di kehidupan sekarang kita harus melakukan lebih banyak karma baik pula. Demikian sebaliknya, jangan disalahkan jika lebih banyak karma buruk yang berbuah sekarang jika dalam kehidupan sekarang ini kita lebih banyak melakukan karma buruk.

Hal ini dapat dimengerti melalui contoh sederhana berikut ini.

Bagi seorang penjahat yang banyak melakukan kejahatan, sangatlah mungkin kondisi pikiran atau batinnya tidak tenang. Ada perasaan takut dan pikiran kuatir ketahuan sewaktu menjalankan aksinya. Perasaan takut dan pikiran kuatir dikejar-kejar oleh yang berwajib. Perasaan takut dan pikiran kuatir jika tertangkap. Perasaan tidak enak dan malu jika diketahui keluarganya berprofesi sebagai seorang penjahat. Dan lain-lain.

Bisa dibayangkan betapa tidak tenangnya kehidupan yang dijalani oleh seorang penjahat. Dengan pikiran berkecamuk dan banyak pikiran yang negatif seperti itu,

sangatlah mungkin dia menjadi terburu-buru, lengah, dan lain-lain sehingga keliru dalam melakukan apa yang sedang dikerjakan. Hasil dari apa-apa yang dikerjakannya pun menjadi tidak maksimal, banyak salah, dan seterusnya. Banyak hal buruk yang kemudian terjadi dalam kehidupannya karena perbuatan-perbuatan jahatnya dalam kehidupan sekarang ini memberikan kondisi atau menjadi "magnet" yang menarik karma-karma buruk lampau berbuah sekarang.

Contoh sederhana lain yang berkebalikan dengan contoh sebelumnya adalah seperti berikut ini.

Bagi seseorang yang sudah berupaya lebih banyak berbuat baik dalam kehidupan ini, sangatlah mungkin pikiran atau batinnya tenang. Ketenangan seperti ini akan sangat mendukung dirinya dalam melakukan apapun yang sedang dikerjakan. Hasil dari apa-apa yang dikerjakannya pun menjadi lebih memuaskan, maksimal, dan tidak banyak kesalahan. Banyak hal baik yang kemudian terjadi dalam kehidupannya karena perbuatan-perbuatan baiknya dalam kehidupan sekarang ini memberikan kondisi atau menjadi "magnet" yang menarik karma-karma baik lampau berbuah sekarang.

Bagaimana sebaiknya seorang buddhis sebagai praktisi (orang yang melakukan atau mempraktikkan) Hukum Karma berpikir dan bertindak benar sesuai dengan Hukum Karma?

Seorang buddhis sebagai praktisi Hukum Karma yang benar harus memiliki keyakinan yang teguh akan kebenaran Hukum Karma. Keyakinan yang berkaitan

dengan Hukum Karma mencakup: (1) Keyakinan terhadap Hukum Karma (***Kamma-Saddha***) bahwa ada perbuatan baik dan perbuatan tidak baik, (2) Keyakinan terhadap akibat dari karma (***Vipaka-Saddha***) bahwa setiap perbuatan akan menghasilkan akibat atau buah yang sesuai, (3) Keyakinan bahwa semua makhluk mempunyai karma masing-masing dan bertanggung jawab terhadap karmanya (***Kammassakata-Saddha***).

Seorang buddhis sebagai praktisi Hukum Karma yang benar juga harus memahami bahwa Hukum Karma merupakan salah satu dari lima hukum alam yang berlaku sesuai kondisi yang mendukung. Selengkapnya kelima hukum alam tersebut adalah: (1) Hukum Musim (***Utu Niyama***) yang berkenaan dengan fenomena musiman dari angin dan hujan, (2) Hukum Biologi (**Bija Niyama**) yang berkenaan dengan tumbuh-tumbuhan dari benih dan biji, (3) Hukum Karma (***Kamma Niyama***) yang berkenaan dengan sebab dan akibat dari perbuatan, (4) Hukum Fenomena Alam (***Dhamma Niyama***) yang berkenaan dengan gaya gravitasi, listrik, gelombang, dan lain-lain, dan (5) Hukum Psikologis (***Citta Niyama***) yang berkenaan dengan pikiran dan proses kesadaran.

Selanjutnya, seorang buddhis sebagai praktisi Hukum Karma yang benar seharusnya kerap kali atau sering kali merenungkan dan meresapi *paritta Abhiṇhapaccavekkhaṇa Pāṭha* yang diajarkan Buddha, yang kutipannya adalah seperti berikut ini:

"........... Aku adalah pemilik perbuatanku sendiri, terwarisi oleh perbuatanku sendiri, lahir dari perbuatanku sendiri, berkerabat dengan perbuatanku sendiri, tergantung

pada perbuatanku sendiri. Perbuatan apa pun yang akan kulakukan, baik ataupun buruk; perbuatan itulah yang akan kuwarisi ....”

Akhirnya, seorang buddhis sebagai praktisi Hukum Karma yang benar harus: (1) Mengerti dan menerima bahwa segala sesuatu yang terjadi pada diri dan kehidupannya berkaitan dengan karma (perbuatan) dirinya sendiri, (2) Tidak menyalahkan orang lain, atau situasi dan kondisi, maupun diri sendiri atas segala sesuatu yang buruk yang terjadi pada diri dan kehidupannya, (3) Bertekad untuk mengurangi perbuatan tidak baik, memperbanyak perbuatan baik, dan memperbanyak praktik meditasi, dan (4) Melakukan apa yang sudah ditekadkan dalam praktik nyata sepanjang kehidupan ini.

Seorang buddhis sebagai praktisi Hukum Karma yang benar seharusnya tidak menyalahkan orang lain, situasi dan kondisi, dan lingkungan atas hal-hal buruk dan masalah yang terjadi atas diri dan kehidupannya. Tidaklah perlu repot dan menghabiskan waktu guna mencari “kambing hitam” untuk disalahkan.

Juga pemahaman akan Hukum Karma bahwa diri sendiri sebagai pelaku perbuatan akan menerima akibat atau buahnya, janganlah digunakan untuk menyalahkan diri sendiri. Yang sudah terjadi biarkanlah berlalu. Perbuatan lampau yang sudah dilakukan tidaklah perlu disesali karena sudah lewat. Yang terpenting adalah bertekad kuat untuk lebih banyak mengurangi karma buruk, lebih banyak melakukan

karma baik, lebih banyak mempraktikkan meditasi, dan betul-betul MELAKUKAN semua tekad tersebut, tidak sekedar bertekad saja alias NiDo (Niat Doang).

14.
”Strategi Benar Seorang Buddhis Dalam Memupuk Karma Baik”

Keyakinan terhadap Hukum Karma merupakan salah satu keyakinan (*saddha*) yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap buddhis.

Karma (dalam bahasa Sansekerta) atau *kamma* (dalam bahasa Pali) berarti perbuatan. Oleh karenanya, Hukum Karma adalah hukum yang mengatur atau berkenaan dengan perbuatan. Nama lain Hukum Karma yang banyak dikenal orang, di antaranya Hukum Sebab-Akibat, Hukum Aksi-Reaksi, Hukum Tabur-Tuai, dan Hukum Kasih-Terima.

Dalam *paritta Abhiṇhapaccavekkhaṇa Pāṭha* yang sebaiknya kerap kali atau sering kali kita renungkan, Buddha mengatakan, *“........... Aku adalah pemilik perbuatanku sendiri, terwarisi oleh perbuatanku sendiri, lahir dari perbuatanku sendiri, berkerabat dengan perbuatanku sendiri, tergantung pada perbuatanku sendiri. Perbuatan apa pun yang kulakukan, baik ataupun buruk; perbuatan itulah yang akan kuwarisi ....”*

Jika kita mampu kerap kali atau sering kali merenungkan ucapan Buddha berkaitan dengan karma ini, sangatlah mungkin kita akan lebih berhati-hati dalam melakukan perbuatan terutama perbuatan atau karma yang buruk. Kita juga akan terdorong untuk lebih banyak berbuat karma baik karena kita tahu bahwa akibat atau buah dari semua karma yang sudah kita lakukan, akan bermuara ke kita pula suatu ketika nanti di waktu mendatang.

Tanpa disadari, banyak orang yang salah strategi dalam upaya mengumpulkan banyak karma baik. Jika strategi yang salah ini terus dilakukan sepanjang kehidupan, jangan kaget jika ternyata karma baiknya tidak sebanyak yang diharapkan, malahan bisa terjadi karma buruknya seimbang dengan karma baiknya, atau bahkan lebih banyak karma buruk dibanding karma baik yang sudah dilakukan.

Koq bisa terjadi demikian? Wah gawat kalau begitu. Bisa muncul pikiran-pikiran ini setelah membaca kalimat-kalimat provokatif tersebut.

Sesuai dengan Hukum Karma, terdapat tiga sumber karma, yakni pikiran, ucapan, dan badan jasmani. Karma oleh ucapan dan badan jasmani kita adalah perbuatan yang kasat mata alias bisa terlihat, atau terdengar, atau terasa oleh kita sendiri maupun oleh orang lain. Karena kita ketahui dan/atau diketahui oleh orang lain, sangat mungkin kita berhati-hati menjaga karma-karma buruk yang kita lakukan melalui ucapan dan badan jasmani. Jikapun sekiranya kita terlanjur melakukan karma buruk

melalui ucapan dan badan jasmani, sangat mungkin orang di sekitar kita akan mengingatkan kita. Jadilah kita terdorong untuk lebih menjaga atau mengontrol perbuatan buruk yang kita lakukan melalui ucapan dan badan jasmani. Jika kontrol diri seperti ini berjalan baik di diri kita, sangatlah mungkin akan lebih banyak perbuatan baik kita lakukan dibanding perbuatan buruk melalui ucapan dan badan jasmani.

Akankah demikian halnya dengan karma oleh pikiran? **Sayang kenyataannya tidaklah demikian. Sangatlah mungkin karma oleh pikiran kita lebih banyak yang buruk dibanding yang baiknya. Kenapa bisa demikian? Karena perbuatan oleh pikiran kita tidak diketahui oleh orang lain. Oleh karenanya, tidak ada kontrol dari orang lain kepada kita di saat kita berpikir buruk. Jangankan orang lain, kita sendiri seringkali tidak menyadari di saat pikiran kita melakukan perbuatan-perbuatan buruk. Kita nyaman-nyaman saja sewaktu berpikir yang buruk. Alhasil banyak karma buruk dilakukan oleh pikiran kita.**

Dalam salah satu sumber populer disebutkan bahwa bentuk-bentuk pikiran yang muncul di setiap manusia normal rata-rata 60.000 dalam sehari. Bayangkan betapa banyaknya bentuk-bentuk pikiran yang muncul dan tenggelam dalam pikiran kita setiap harinya. Apalagi kebanyakan kita cenderung mudah komplain atau protes terhadap hal-hal ataupun situasi dan kondisi kurang baik yang kita jumpai sehari-hari. Kita mudah mengumpat atau memaki bahkan mendoakan yang buruk bagi orang-

orang yang kita pikir terlibat dalam ketidakenakan yang kita rasakan. **Karena sering kita lakukan secara sadar ataupun tidak, terbentuklah kebiasaan berpikir buruk. Kita berulang-ulang berpikir buruk setiap harinya.**

Oleh karenanya sangatlah penting untuk memiliki kemampuan menyadari dan menjaga pikiran kita agar bisa memikirkan hal-hal yang baik dan positif. Buddha mengajarkan meditasi sebagai cara terbaik untuk memiliki kemampuan kontrol atas pikiran kita. Melalui praktik meditasi, kita akan punya kemampuan untuk memilah-milah mana pikiran yang perlu diputus (karena tidak baik) dan mana yang perlu diperhatikan (karena baik). Inilah yang dikatakan sebagai perhatian benar, memperhatikan hanya apa-apa yang benar dan baik.

Setelah memiliki kemampuan memilah-milah pikiran yang perlu dipertahankan, kemampuan berikutnya adalah berfokus atau berkonsentrasi kepada pikiran-pikiran yang baik untuk dipertahankan lebih lama sehingga menjadi pikiran kita yang dominan. Inilah yang dikatakan sebagai konsentrasi benar, menjaga perhatian kepada apa-apa yang benar dan baik sepanjang atau selama mungkin. Dengan perhatian yang terfokus kepada yang benar dan baik ini, kita mencegah atau mengecilkan kesempatan pikiran buruk untuk muncul.

Karena itu penting sekali bagi kita untuk rajin berpraktik meditasi sehingga memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengelola pikiran kita. Strategi untuk memiliki kemampuan lebih dalam

mengelola pikiran melalui praktik meditasi ini, bisa membantu memastikan karma melalui pikiran kita lebih dominan yang baik dibanding yang buruk.

15.
"Cara Seorang Buddhis Menyingkirkan Perintang Untuk Berbuat Baik"

Belasan tahun yang lalu, donor darah begitu menakutkan bagi saya. Membayangkan jarum suntik ditusukkan ke tangan saya dan menancap selama beberapa menit lamanya, amatlah menakutkan. Jangankan jarum untuk donor darah, jarum suntik biasa pun yang lebih kecil sudah begitu menakutkan bagi saya. Lebih baik meminum obat yang pahit daripada disuntik.

Anda memiliki masalah yang sama? Takut dengan jarum suntik? Ketakutan yang kemudian membuat kita tidak berani berdonor darah? **Ketakutan terhadap jarum donor darah ini menjadi perintang kita untuk berbuat karma baik besar.**

Berdonor (baca: berdana) darah memenuhi beberapa kriteria dana yang tinggi kualitasnya. Berdonor darah berarti kita memberi atau melepas darah kita yang sebenarnya sangat berharga bagi diri kita. Setiap manusia

sangat membutuhkan darah. Kekurangan darah bisa berakibat buruk bahkan bisa menyebabkan meninggal dunia. Darah sangatlah penting dan berarti bagi kehidupan setiap manusia.

Ada yang mengatakan bahwa dengan sekali berdonor darah, bisa menyelamatkan tiga nyawa manusia. Entahlah dari mana dan bagaimana perhitungan ini diperoleh. Yang jelas, jika niatannya baik untuk berdonor darah, ditunjang pikiran sewaktu dan setelah berdonor darah juga bagus, apalagi jika akhirnya kualitas darah kita baik sehingga bisa digunakan untuk menolong orang yang membutuhkan, berdonor darah akan merupakan perbuatan (karma) baik yang besar.

Berdonor darah sebenarnya mengandung prinsip fangshen dengan kualitas tingkat tinggi. Memang fangshen yang populer dikenal umumnya ditujukan untuk memperpanjang atau menyelamatkan kehidupan makhluk lain khususnya binatang. Darah yang didonorkan seorang manusia juga bisa memperpanjang atau menyelamatkan kehidupan manusia lain. Manusia lebih tinggi derajatnya daripada binatang. Karena itu, berdonor darah mengandung prinsip fangshen yang lebih tinggi dari fangshen yang biasa dilakukan terhadap binatang.

Oleh sebab itu, takut dengan jarum suntik sehingga tidak berani berdonor darah telah menjadi perintang saya untuk mengumpulkan lebih banyak karma baik. Padahal secara medis kondisi saya memungkinkan alias memenuhi syarat untuk berdonor darah.

Belasan tahun yang lalu, berbicara di depan umum membawa kecemasan besar bagi saya. Cemas memikirkan apakah bisa lancar menyampaikan apa yang sudah dipersiapkan? Apakah yang hadir bisa mengerti? Bagaimana jika nanti muncul pertanyaan yang sulit atau tidak mampu saya jawab? Dan lain-lain yang bisa menimbulkan kecemasan.

Anda memiliki masalah yang sama? Cemas berbicara di depan umum? Cemas yang kemudian membuat kita menghindar dari berbicara di depan umum, semisal menjadi penceramah agama Buddha?

Berdana kebenaran (Buddha Dhamma) merupakan bentuk berdana yang paling tinggi tingkatnya dibanding bentuk-bentuk berdana lainnya. Ceramah yang dipersiapkan dan dibawakan dengan baik, dan mampu memotivasi pendengarnya untuk mempraktikkan apa-apa yang telah diceramahkan, merupakan karma baik yang tidak kecil.

Oleh sebab itu, kecemasan untuk berbicara di depan umum sebagai penceramah agama Buddha telah menjadi perintang saya untuk mengumpulkan karma baik yang lebih banyak. Padahal kecemasan tersebut sangatlah bisa diatasi.

Belasan tahun yang lalu, meniup balon dengan mulut menjadi kekuatiran besar bagi saya. Kuatir seandainya balon yang sudah ditiup besar itu meletus tiba-tiba sehingga mengagetkan jantung. Kuatir pecahan balon yang meletus itu menyakitkan kulit wajah atau tangan saya.

Padahal waktu itu anak pertama saya yang masih kecil sangat senang bermain tepuk balon. Kekuatiran saya untuk meniup balon telah mencegah anak saya memiliki masa kecil yang menyenangkan dengan permainan yang dia sukai.

Anda memiliki masalah yang sama atau mirip? Kekuatiran untuk meniup balon atau melakukan hal baik lainnya yang diharapkan oleh orang yang kita sayangi? Kekuatiran tersebut membuat kesenangan dan kebahagiaan orang yang kita sayangi menjadi berkurang atau bahkan pupus karenanya.

Oleh sebab itu, kekuatiran untuk meniup balon telah menjadi perintang saya untuk membahagiakan orang yang saya sayangi. Padahal kekuatiran tersebut sangatlah bisa diatasi.

Demikianlah beberapa contoh ketakutan, kecemasan, dan kekuatiran yang pernah saya miliki di waktu yang lalu. Sangat mungkin Anda juga memiliki hal yang sama. Sangat mungkin terdapat ketakutan, kecemasan, dan kekuatiran lainnya yang menjadi masalah bagi kita dalam kehidupan ini, yang menjadi perintang bagi kita untuk memupuk karma baik yang lebih banyak.

Ketakutan, kecemasan, dan kekuatiran sering menghinggapi manusia normal di zaman yang serba cepat dan menuntut dewasa ini. Ketiganya adalah setali tiga uang atau seia-sekata. Mereka biasanya muncul bersama-sama. Jika yang satu ada, yang lain ikutan hadir.

Sesuai ajaran Buddha, terdapat kekotoran batin (*kilesa*) dalam diri sebagian besar makhluk. Kekotoran batin ini berbentuk "kotoran" atau "debu" yang menutupi batin seseorang. Kekotoran batin menghalangi kemajuan seseorang untuk mengembangkan kesadaran dan kebijaksanaan yang lebih luas.

Salah satu bentuk kekotoran batin adalah kegelisahan, kekhawatiran, dan kecemasan (*uddhacca-kukkucca*). Penyebab dari *uddhacca-kukkucca* adalah masih tebalnya keserakahan (*lobha*) dan masih dominannya konsep "aku" ("diriku", "milikku") dalam diri manusia.

Seseorang yang dihinggapi kuatnya keserakahan, akan selalu takut, cemas, dan kuatir terhadap berkurangnya atau hilangnya apa-apa yang sudah dimiliki. Orang tersebut juga akan selalu takut, cemas, dan kuatir apakah di waktu mendatang dia bisa mendapatkan yang lebih banyak lagi.

Segala sesuatu adalah tanpa inti atau aku (*sabbe dhamma anattā*). Konsep ini memiliki pengertian bahwa segala sesuatu yang berkondisi dan merupakan gabungan dari berbagai unsur adalah tidak memuaskan dan sebenarnya tanpa "inti" atau "aku". Semakin sering kita mengidentikkan diri ("aku") dengan berbagai hal atau orang maka semakin mudah untuk menjadi takut, cemas, dan kuatir.

Masalah yang disebabkan oleh ketakutan, kecemasan, dan kekuatiran harus dihadapi dan diatasi. Mengadopsi *tagline* lama Perum Pegadaian "*Hadapi masalah tanpa masalah*", dalam menghadapi dan mengatasi masalah haruslah tanpa menimbulkan masalah baru. Jangan melakukan

"gali lubang tutup lubang" karena lubang yang harus digali berikutnya akan semakin lama semakin besar.

Tidak ada seorangpun manusia yang tidak punya masalah. Dalam takaran dan frekuensi kemunculan yang berbeda, masalah akan selalu hadir dalam kehidupan setiap manusia. Banyak orang yang menghindar atau menunda masalah, yang bisa saja menjadi pupus dengan berjalannya waktu. Akan tetapi dalam kebanyakan kasus, masalah yang dipinggirkan akan makin membesar, lalu menggulung dan menenggelamkan orang tersebut. Inilah yang dikenal dengan efek bola salju (*snow ball effect*).

Ada cara efektif untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang ditimbulkan oleh ketakutan, kecemasan, dan kekuatiran dalam kehidupan ini. Dengan menerapkan cara ini, selain masalah Anda terselesaikan, juga bisa memupuk karma baik yang lebih banyak. Ini sesuai kata pepatah, "*Sekali dayung, dua tiga pulau terlampaui*".

Pertama, mengenali secara spesifik apa masalahnya. Kedua, mengenali secara obyektif risiko-risiko dari masalah yang dihadapi. Ketiga, mengidentifikasi cara-cara untuk mengurangi risiko dari masalah yang dihadapi. Keempat, mencari pertolongan atau dukungan untuk menghadapi dan mengatasi masalah tersebut. Kelima, bersedia menerima risiko terburuk dari masalah yang dihadapi. Terakhir, hadapi dan coba atasi masalah tersebut.

Contoh berikut adalah penerapan cara efektif untuk menghadapi dan mengatasi masalah ketakutan berdonor darah. Prinsip dan cara yang sama dapat diterapkan

terhadap masalah-masalah lainnya yang dihadapi dalam kehidupan, semisal kecemasan berbicara di depan publik dan kekuatiran untuk meniup balon. Pun untuk menghadapi dan mengatasi berbagai masalah lainnya yang ditemui sepanjang kehidupan.

1. Kenali secara spesifik apa masalahnya.

Untuk mengatasi secara tepat dan tuntas suatu masalah, masalah tersebut haruslah terlebih dahulu dikenali secara tepat. Dapat dikatakan bahwa masalah yang sudah dikenali secara tepat berarti masalah tersebut sebagian sudah terselesaikan. Contohnya masalah dalam berdonor darah bukanlah waktu pelaksanaannya yang mungkin saja kadang kurang cocok. Masalah yang sesungguhnya adalah ketakutan terhadap jarum donor darah. Waktu berdonor darah tidak menjadi masalah karena dapat dipilih berbagai alternatif, misalnya berdonor darah yang diadakan di lokasi publik atau langsung mendatangi kantor PMI terdekat.

2. Kenali secara obyektif risiko-risiko dari masalah yang dihadapi.

Banyak risiko yang mungkin timbul berkaitan dengan donor darah. Terdapat pro dan kontra apakah donor darah lebih banyak manfaat atau kerugiannya bagi kesehatan tubuh. Jika kita gunakan mesin pencari (*search engine*) di internet, kita tidak akan menemukan kejadian orang meninggal sewaktu berdonor darah. Bukankah ini melegakan? Berarti risiko terburuk dari berdonor darah tidaklah sampai meninggal dunia. Risiko berdonor darah yang lain, misalnya sakit karena tertusuk jarum,

kemungkinan pingsan, dan kemungkinan tubuh lemas.

3. **Identifikasi cara-cara untuk mengurangi risiko dari masalah yang dihadapi.**

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi atau meminimalkan risiko dari berdonor darah. Pertama, tidur yang cukup dan memastikan kecukupan gizi makanan beberapa hari (atau kalau bisa beberapa minggu) sebelum berdonor darah. Terutama kecukupan tidur di malam hari sebelum berdonor darah dan makan yang memadai sebelum berdonor darah. Kedua, sebelum jarum ditusukkan ke tangan kita, biasanya petugas PMI akan meminta pendonor darah menarik nafas panjang. Ikuti saja semua instruksi yang diberikan oleh petugas PMI. Ketiga, jika ada keluhan sewaktu donor darah berlangsung, sampaikan kepada petugas PMI. Keempat, setelah berdonor darah, jangan langsung atau tiba-tiba bangun dari pembaringan. Bangunlah secara perlahan, duduk dulu di pembaringan. Jika dirasakan semuanya normal, tidak terasa mau pingsan, barulah bangkit perlahan dari pembaringan. Kelima, jaga tidur yang cukup dan makan yang bergizi untuk beberapa waktu setelah berdonor darah.

4. **Cari pertolongan atau dukungan untuk menghadapi dan mengatasi masalah tersebut.**

Tidak selalu tersedia pertolongan atau dukungan untuk setiap masalah yang kita hadapi. Bagaimanapun, jika memungkinkan, cobalah mendapatkannya. Niscaya kita akan lebih percaya diri dalam menghadapi dan mengatasi masalah kita. Jika kita sama sekali belum pernah berdonor darah, mendapatkan pengalaman dan nasihat dari orang

yang sudah sering berdonor darah, akan menjadi bekal berharga. Apalagi jika orang tersebut bersedia menemani sewaktu kita pertama kali akan berdonor darah.

5. Bersedia menerima risiko terburuk dari masalah yang dihadapi.

Sekarang kita sudah mengerti dan memahami risiko dari berdonor darah. Ternyata risiko terburuknya tidak sampai meninggal. Tahap berikutnya adalah mempersiapkan pikiran dan mental kita untuk sanggup menerima seandainya risiko dari berdonor darah itu benar-benar terjadi (sakit sewaktu ditusuk jarum dan setelahnya, pingsan, badan terasa lemas, dan lain-lain).

6. Hadapi dan atasi masalah tersebut.

Terakhir, mengambil *tagline* dari Nike "*Just do it*". Lakukan saja. Kapan pun waktunya harus berdonor darah, siapa takut? Dengan semakin seringnya berdonor darah, kesiapan dan keberanian kita pun akan meningkat sehingga karma baik pun akan bisa lebih banyak bisa kita kumpulkan.

Keberanian dan pengalaman untuk menghadapi dan mengatasi masalah merupakan proses pendewasaan dan pematangan diri. Oleh karenanya sangatlah positif untuk dilakukan.

Semoga kita mampu mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan ini. Semoga kita bisa memanfaatkan sisa waktu di kehidupan ini untuk melakukan lebih banyak karma baik melalui pikiran, ucapan, dan badan jasmani.

16.

”Seorang Buddhis Harus Terus Bertumbuh dan Berkembang”

Seperti yang tercantum dalam *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya - Sutta Pitaka*, Buddha memberikan nasihat terakhir kepada para bhikkhu, *“Segala sesuatu yang berkondisi pasti mengalami kerusakan (perubahan). Berjuanglah dengan kesungguhan, penuh perhatian.*"

Dalam *sutta* yang sama, ketika Buddha *parinibbana*, *Sakka* (Raja para dewa) mengucapkan, “*Segala sesuatu yang terbentuk tidaklah kekal, timbul dan tenggelam sifatnya; setelah muncul akan hancur dan lenyap. Terbebas darinya adalah kebahagiaan tertinggi.*"

Perubahan atau ketidakkekalan (*anicca*) merupakan salah satu inti ajaran Buddha tentang corak umum kehidupan dan dunia. Dua inti ajaran Buddha lainnya tentang corak umum kehidupan dan dunia adalah ketidakpuasan atau penderitaan (*dukkha*) dan tanpa inti (*anatta*).

Fakta mengenai ketidakkekalan berarti segala sesuatu yang berkondisi atau tersusun dari unsur-unsur tidak pernah dalam keadaan tetap. Akan mengalami perubahan, bersifat

dinamis. Tidak ada yang kekal atau tidak mengalami perubahan kecuali perubahan itu sendiri. Hanya perubahan saja yang kekal adanya atau akan terus berlangsung di dalam dunia dan kehidupan yang berkondisi.

Sementara Anda membaca tulisan ini, di dalam tubuh Anda terjadi banyak perubahan. Alat atau bahan yang Anda gunakan untuk membaca juga mengalami perubahan. Orang-orang lain dan benda-benda di sekeliling Anda juga mengalami perubahan. Tentunya tidak semua perubahan yang terjadi dapat dilihat oleh mata atau disadari oleh Anda.

Semua paduan unsur, segala sesuatu yang timbul sebagai akibat dari sebab, yang pada gilirannya menjadi sebab baru yang menimbulkan akibat lain, dilingkupi oleh ketidakkekalan atau perubahan. Semua paduan unsur selain terlingkupi oleh ketidakkekalan, juga oleh ketidakpuasan atau penderitaan, dan tanpa inti.

Walaupun perubahan atau ketidakkekalan berlaku kepada semua benda yang tersusun dari paduan unsur dan yang terkondisi, penekanan perlu lebih diberikan kepada makhluk hidup. Bayi tidaklah sama ketika menjadi anak kecil, anak kecil tidaklah sama ketika menjadi remaja, remaja tidaklah sama ketika menjadi dewasa, dewasa tidaklah sama ketika menjadi orang tua. Mereka bukanlah orang yang sama persis ataupun orang yang sama sekali berbeda (*na ca so na ca anno*). Yang ada hanyalah aliran proses batin dan jasmani.

Manusia tentu mengenali sifat kehidupan yang terus mengalami perubahan. Namun kebanyakan manusia mengabaikannya terutama jika tidak berakibat buruk kepada diri mereka atau tidak berhubungan dengan kepentingan mereka. Banyak orang yang mengejar karier dan harta dalam lingkaran yang tidak berkesudahan. Padahal mereka sesungguhnya tahu bahwa pencapaian dalam karier dan harta tidaklah statis, pasti mengalami perubahan. Ada kalanya naik dan ada saatnya turun.Pada waktunya, semuanya akan ditinggalkan dalam kehidupan ini kecuali timbunan karma yang sudah dilakukan.

Sebuah perumpamaan Afrika berikut, pantas kita renungkan:

”Setiap pagi, di saat seekor RUSA bangun, ia tahu bahwa ia harus lari LEBIH CEPAT daripada SINGA yang PALING CEPAT, kalau tidak, ia akan mati dimangsa.

Setiap pagi pula, ketika seekor SINGA bangun, ia tahu bahwa ia harus lari LEBIH CEPAT daripada RUSA yang PALING LAMBAT, kalau tidak, ia akan mati kelaparan.”

Artinya, baik menjadi seekor rusa atau singa, atau makhluk lainnya, begitu matahari terbit, segeralah ”berlari” (baca: bergerak atau bertindak). Dengan berjalannya waktu, jika semua rusa dan singa tidak bertumbuh dan berkembang (baca: berubah) menjadi lebih cepat dalam berlari maka mereka akan segera mati dimangsa (berlaku untuk rusa) atau mati karena tidak mendapatkan mangsa (berlaku untuk singa).

Perubahan seringkali dilihat secara negatif, yakni dari yang baik atau bagus menjadi yang kurang baik atau kurang bagus. Akan tetapi, kenyataan tentang fenomena perubahan dalam kehidupan ini sebenarnya dapat dimaknai secara positif bagi kemajuan diri kita. Dengan memahami bahwa kondisi kita saat ini tidak statis dan bisa berubah, seharusnya menjadi motivasi bagi kita untuk terus bertumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dari waktu ke waktu. Janganlah pernah menganggap bahwa kondisi kita saat ini sudah yang terbaik atau maksimal sehingga kita berhenti bertumbuh dan berkembang. Syaratnya adalah: (1) Terus belajar meningkatkan pengetahuan diri, dan (2) Terus mempraktikkan hal-hal yang baik sehingga menjadi kebiasaan dan keterampilan diri. **Kata kuncinya adalah bergerak atau bertindak. Dengan bergerak atau bertindaklah maka kita bisa berubah menjadi lebih baik.**

Seorang buddhis harus bisa menjadi agen perubahan, paling tidak untuk dirinya sendiri. Seorang buddhis harus memastikan dirinya terus berubah menjadi lebih baik, lebih berkembang kebijaksanaannya. Jangan pernah seorang buddhis mengerdilkan dirinya sendiri, misalnya dengan mengatakan bahwa dirinya tidak punya kemampuan, kepintaran, kekayaan, dan lain-lainnya seperti halnya orang lain sehingga dia tidak mau belajar lagi, tidak mau terus berubah menjadi lebih baik.

Seharusnya dengan mengetahui adanya Hukum Perubahan (*anicca*), seorang buddhis tidak mencari pembenaran atau

mengkerdilkan dirinya sendiri. **Sesuai dengan Hukum Perubahan pula, setiap buddhis bisa mengubah dirinya menjadi lebih baik dari waktu ke waktu. Seorang buddhis harus bertambah kebajikannya dari waktu ke waktu. Seorang buddhis harus bertambah kebijaksanaannya dari waktu ke waktu.**

Dalam kitab suci *Dhammapada* Syair 152, Buddha mengatakan:

"*Orang yang hanya belajar sedikit, akan menjadi tua seperti seekor sapi; dagingnya bertambah, tetapi kebijaksanaannya tidak bertambah.*"

Marilah kita terus belajar meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kita. Marilah kita terus mendewasakan diri dan mempraktikkan apa yang sudah dipelajari. Melalui praktik diri sendiri mau pun mempelajari praktik orang lain, kita harus mampu mengakumulasi kebijaksanaan dalam diri. Jangan sampai dari waktu ke waktu hanya usia yang terus bertambah, namun pengetahuan, keterampilan, dan kebijaksanaan kita hanya jalan di tempat.

17.
"Menjadi Seorang Buddhis Yang Fleksibel"

Kehidupan dan dunia ini berubah terus-menerus. Rentang perubahan bergerak dari skala kecil, sedang, sampai besar. Kehidupan dan dunia dipenuhi oleh kebangkitan dan kejatuhan, kesuksesan dan kegagalan, kehilangan dan penerimaan, penghormatan dan penghinaan, pujian dan cacian, kebahagiaan dan penderitaan, kesenangan dan kesusahan, kepuasan dan kekecewaan, keberanian dan ketakutan, dan lain-lain.

Gelombang emosi dahsyat membawa manusia ke atas di suatu waktu. Di ketika yang lain, menghempaskan manusia ke bawah. Gelombang pasang dan surut kehidupan terjadi secara berulang-ulang. Semuanya bergerak. Semuanya berubah.

Para ilmuwan telah mengakui dan menerima hukum perubahan yang dikatakan oleh Buddha. Dalil ilmu pengetahuan menyatakan bahwa tidak ada hal yang substansial, solid, dan nyata di dunia ini. Segalanya merupakan perubahan energi, tidak pernah tetap, terus berubah secara dinamis.

Buddha mengajarkan bahwa siklus dunia dan alam semesta muncul dan lenyap silih berganti. Kehidupan dan dunia yang kita tinggali saat ini juga pasti berubah, pasti berakhir. Hal ini telah terjadi sebelumnya terhadap dunia sebelum ini. Hal ini juga juga akan terjadi terhadap dunia yang sekarang ini. Hal ini juga akan terjadi terhadap dunia yang akan datang. Hanya persoalan waktu saja dunia termasuk alam semesta ini akan berubah sampai mengalami kehancuran.

Dalam ilmu manajemen dan organisasi, dikenal istilah "*Survival of The Fittest*". Istilah ini mengandung pengertian bahwa keberlangsungan hidup satu entitas (individu atau organisasi) adalah yang berhasil menyelaraskan kepentingan di dalam (internal) dan di luar (eksternal).

Kepentingan internal dan eksternal sendiri tidaklah tetap atau statis. Keduanya terus berubah dari waktu ke waktu. Oleh karenanya, untuk bisa bertahan atau menjaga kelangsungan hidupnya, suatu entitas harus terus berubah, harus terus menyesuaikan.

Istilah "*Survival of The Fittest*" diperkenalkan oleh Herbert Spencer di tahun 1864. Ini mengacu kepada konsep "*Natural Selection*" (Seleksi Alam) yang diperkenalkan oleh Charles Darwin. Sesuai konsep ini, alam akan melakukan seleksi sehingga yang *fit* (adaptif) saja yang akan bertahan hidup (*survive*).

Kedua konsep "*Survival of The Fittest*" dan "*Natural Selection*" ini mampu menjelaskan punahnya dinosaurus. Jenis binatang yang besar dan kuat di zamannya, yang punah karena tidak mampu berubah dan menyelaraskan

dirinya dengan alam dan lingkungan sekitarnya yang telah berubah.

Dengan memahami konsep perubahan ini seharusnya seorang buddhis yang baik tidak akan mengalami kekagetan dan kekecewaan sewaktu mengalaminya. Namun mengerti teori perubahan saja tidak lantas membuat seorang buddhis mampu menerima perubahan itu sewaktu terjadi pada dirinya atau berkaitan dengan kepentingannya. Hal ini terutama berlaku untuk perubahan yang menjadi lebih buruk atau lebih jelek.

Pembekalan yang diperlukan oleh seorang buddhis adalah dimulai dengan mengerti dan menerima bahwa perubahan itu adalah fenomena umum. Perubahan tidak pilih kasih. Perubahan tidak membeda-bedakan orang atau manusianya. Perubahan tidak menunggu orang atau manusia siap. Perubahan akan terjadi jika faktor-faktor atau kondisi tidak terpenuhi atau mengalami pergeseran.

Setelah mengerti dan menerima konsep perubahan ini, seorang buddhis harus mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari dengan mengamati, menyaksikan, dan merasakan perubahan-perubahan tersebut. Mulailah dari perubahan-perubahan yang kecil dulu, bertahap sehingga memiliki ketahanan mental yang memadai sewaktu harus mengalami perubahan yang lebih besar.

Salah satu cara untuk mampu bertahan (*survive*) dalam menghadapi perubahan yang terjadi di sepanjang kehidupan adalah mempraktikkan prinsip "*be flexible*" (menjadi fleksibel). Penting sekali bagi seorang buddhis untuk menjadi fleksibel terhadap berbagai perubahan

dalam kehidupan ini. Perubahan dapat terjadi terhadap rencana, harapan, bahkan impian sepanjang kehidupan yang dijalani.

Banyak hal dalam kehidupan yang akan berjalan tidak sesuai dengan rencana dan keinginan. Jika seorang buddhis bersikap kaku atau tidak fleksibel, dia akan sulit menerima perubahan yang terjadi di luar rencana dan keinginan yang sudah ditentukan. Dia akan sulit dan enggan melakukan perubahan untuk melakukan penyesuaian. Alhasil dia akan sering mengalami kekecewaan, frustrasi, kesedihan, kemarahan, dan sulit menerima kenyataan.

Menerapkan prinsip "menjadi fleksibel" berarti menerima kenyataan yang tidak sesuai dengan rencana atau keinginan. Dilanjutkan dengan melakukan perubahan untuk menyesuaikan dengan perubahan yang terjadi. Alhasil kekecewaan, frustasi, kesedihan, kemarahan bisa berkurang drastis. Kesuksesan dan kebahagiaan pun menjadi lebih mudah diraih.

"Menjadi fleksibel" berbeda dengan "tidak konsisten" (inkonsistensi) atau plin-plan atau tidak punya pendirian. **"Menjadi fleksibel" berarti menyesuaikan cara mengikuti perubahan yang terjadi untuk meraih tujuan yang sudah ditetapkan.** Tidak konsisten, plin-plan, atau tidak punya pendirian berarti mudah berubah (dalam cara mau pun tujuan) tanpa adanya alasan atau dasar yang kuat.

Ingatlah, seorang pilot pun harus menyesuaikan kecepatan, arah, dan ketinggian pesawat sepanjang penerbangan untuk mencapai tujuan penerbangan yang

sudah ditetapkan. Seorang pilot harus "menjadi fleksibel" dalam mengarahkan pesawat sesuai dengan situasi dan kondisi perjalanan sepanjang penerbangannya.

Seorang buddhis yang mampu menerapkan prinsip "menjadi fleksibel" adalah calon pemenang sejati. Para pemenang bukanlah mereka yang paling pintar ataupun yang paling kuat. Para pemenang adalah mereka yang bisa "menjadi fleksibel" sesuai kebutuhan karena adanya perubahan. ***The winner is the most flexible one neither the smartest nor the strongest one.***

Sebenarnya teladan "menjadi fleksibel" bisa ditemukan dalam cerita Pangeran Siddharta dan Pertapa Gotama sebelum menjadi Buddha.

Pangeran Siddharta memiliki penampilan dan kemampuan fisik terunggul dari semua manusia di zaman tersebut. Beliau juga memiliki harta berlimpah dan kekuasaan yang besar sebagai seorang pangeran. Ternyata semuanya itu tidak mampu mengatasi penderitaan manusia untuk menjadi tua, sakit, dan mati. Lalu Pangeran Siddharta menerapkan prinsip "menjadi fleksibel" dengan menjadi pertapa sebagai upaya untuk mencari "obat" guna mengatasi penderitaan menjadi tua, sakit, dan mati.

Adapun Pertapa Gotama melakukan cara bertapa menyiksa diri secara ekstrim selama enam tahun dari sejak mula menjalani hidup kepertapaan. Namun upaya keras ini tetap tidak mampu membuat Beliau menemukan pengetahuan yang bisa

mengatasi penderitaan karena menjadi tua, sakit, dan mati. Akhirnya beliau menerapkan prinsip "menjadi fleksibel" dengan mengubah pendekatan kepertapaanNya. Alhasil sejarah mencatat beliau mencapai pencerahan sempurna dan ajaranNya untuk mengatasi penderitaan dikenal sampai sekarang.

18.
"Semangat Benar Seorang Buddhis"

Semangat (*viriya*) merupakan satu dari 10 sifat luhur (*parami/paramita*) yang harus disempurnakan oleh suatu makhluk untuk bisa mencapai tingkat ke-Buddha-an atau menjadi seorang Buddha. Kesempurnaan dalam *viriya* ini dicapai oleh seorang calon Buddha (*bodhisatta*) melalui perjalanan panjang dalam waktu yang sangat lama di banyak kehidupan.

Dalam *viriya* tidak hanya terkandung aspek semangat tetapi juga usaha, upaya, kekuatan, keuletan, dan antusiasme. Yakinlah bahwa jika kita mempraktikkan *viriya* dalam kehidupan sehari-hari maka kehidupan ini akan dapat kita jalani secara maksimal dan bermakna.

Banyak sekali contoh dan keteladanan dari *bodhisatta* berkaitan dengan semangat (*viriya*) ini. Salah satunya adalah seperti yang dikisahkan dalam *Mahajānaka*-Jātaka.

Diceritakan bahwa sewaktu masih dalam kandungan, ibunya terpaksa mengungsi karena ayahnya yang menjadi

raja *Ariṭṭhajanaka* tewas dalam peperangan. Ibunya mengungsi ke sebuah kota yang berada jauh dari kota raja.

Bodhisatta kemudian lahir dan diberi nama *Mahajānaka*, sesuai dengan nama kakeknya. Meskipun ibunya menyembunyikan jati dirinya, akhirnya *Mahajānaka* mengetahui bahwa ia sebetulnya adalah seorang pangeran. Sebelum *Mahajānaka* berusia enam belas tahun, ia telah mempelajari tiga veda dan semua ilmu pengetahuan. Pada saat ia berumur enam belas tahun, ia telah menjadi sangat rupawan. *Mahajānaka* sangat sayang dan berbakti kepada ibunya.

Suatu ketika *Mahajānaka* berpikir, "Aku akan merebut kerajaan yang menjadi milik ayahku." Lalu ia bertanya kepada ibunya, "Apakah Ibu punya uang yang tersedia? Jika tidak, saya akan berdagang dan menghasilkan uang dan merebut kerajaan ayah saya." Ibunya menjawab, "Putraku, ibu tidak datang kemari dengan tangan kosong. Ibu memiliki simpanan mutiara, batu berharga, dan permata yang cukup untuk mendapat sebuah kerajaan. Ambillah itu semua dan rebutlah takhta. Jangan engkau berdagang."

Mahajānaka menjawab, "Ibu, berikanlah kekayaan ini kepada saya, namun saya hanya akan mengambil separuhnya. Saya lalu akan pergi ke *Suvaṇṇabhūmi* dan menghasilkan kekayaan besar di sana. Barulah kemudian saya merebut kerajaan." Demikian sayang dan bakti kepada ibunya sehingga *Mahajānaka* hanya mengambil separuh dari harta yang diberikan ibunya.

Setelah melakukan persiapan yang dibutuhkan, *Mahajānaka* kemudian pergi menuju Suvaṇṇabhūmi menggunakan kapal laut. Sayangnya dalam pelayaran, kapal yang ditumpangi oleh *Mahajānaka* ternyata tidak bisa bertahan dan mulai tenggelam di tengah samudera. Semua yang berada di kapal, kecuali *Mahajānaka*, menangis, meratap, dan berdoa memohon pertolongan kepada berbagai macam dewa.

Mengetahui kapal itu pasti tenggelam, *Mahajānaka* mengambil gula dan mentega. Setelah makan sampai perutnya kenyang, ia membalurkan minyak ke seluruh tubuhnya. *Mahajānaka* dengan ketenangannya mengerti bahwa perutnya harus terisi penuh supaya memiliki cadangan tenaga. Demikian pula ia mengerti bahwa dengan membaluri seluruh tubuh dan pakaiannya dengan minyak atau lemak hewan maka selain ia akan terhindar dari para makhluk air pemangsa yang tidak suka dengan bau minyak di tubuh dan pakaiannya. Juga membaluri seluruh tubuh dan pakaiannya dengan minyak atau lemak hewan dapat membantu tubuhnya menahan dinginnya air samudera.

Mahajānaka lalu naik ke tiang layar. Perlahan namun pasti, kapal mulai miring tenggelam. Seisi kapal bertahap terjatuh ke dalam samudera yang dingin dan menjadi makanan ikan, kura-kura, dan makhluk samudera lainnya. Air samudera di sekitar kapal segera berubah warna menjadi merah darah. *Mahajānaka* yang berada di ujung tiang layar menjadi orang terakhir yang jatuh ke samudera. Sebelum terjatuh ke air, *Mahajānaka* meloncat

laksana terbang sehingga bisa menjauhi dan terhindar dari ancaman dimangsa hewan-hewan laut yang sedang berkumpul tersebut.

Berhari-hari lamanya *Mahajānaka* berenang sekuat tenaga untuk mencapai daratan guna menyelamatkan dirinya. Pada saat itu, putri para dewa bernama *Manimekhala* telah ditunjuk sebagai pelindung samudra oleh empat raja dunia. Kata-kata inilah yang diberikan kepada dewi *Manimekhala*, **"Makhluk-makhluk yang memiliki kebajikan seperti bakti kepada ibu mereka tidak pantas tenggelam ke dalam lautan, perhatikanlah makhluk-makhluk seperti itu."**

Dewi *Manimekhala* berpikir, "Ini adalah hari ketujuh aku belum mengawasi lautan, siapa yang tengah mengarungi samudra?" Ketika ia melihat *Mahajānaka* berupaya keras di tengah samudera, dengan menggunakan wujudnya yang indah dewi *Manimekhala* berdiri di udara tidak jauh dari *Mahajānaka* dan mengucapkan bait berikut untuk menguji kekuatan *Mahajānaka*:

"Siapakah Anda, yang dengan gagah berjuang di tengah samudra ini, jauh dari lautan? Siapakah sahabat yang Anda percaya, untuk bisa memberi Anda bantuan?"

Mahajānaka menjawab, "Ini adalah hari ketujuh saya berada di samudera, saya belum melihat makhluk hidup lain selain diri saya. Siapakah gerangan yang bicara kepada saya?" Setelah melihat ke udara, *Mahajānaka* mengucapkan bait berikut:

“Wahai dewi, **mengetahui kewajiban saya di dunia, untuk berjuang selagi saya mampu, di sini di tengah samudera, jauh dari daratan, saya melakukan yang terbaik seperti manusia sejati.”**

Dewi *Manimekhala* lalu mengucapkan bait berikut:

“Di sini, di tengah daerah terpencil yang dalam dan tak terkira, tempat tiada tepian yang bisa terlihat mata, upaya mati-matian Anda hanya sia-sia, di tengah samudera ini Anda pasti binasa.”

Mahajānaka menjawab, “Mengapa Anda bicara demikian? **Jika saya mati selagi saya melakukan upaya terbaik, maka saya paling tidak terbebas dari kesalahan. Ia yang melakukan apa yang manusia bisa lakukan terbebas dari celaan terhadap kaumnya, penguasa surga membebaskannya pula, dan ia tidak merasakan penyesalan dalam batinnya.”**

Kemudian dewi *Manimekhala* mengucapkan bait berikut:

“Apa gunanya perjuangan seperti ini, ketika hanya hasil kosong yang bisa diraih, di mana tidak ada imbalan yang bisa diraih, dan hanya kematian untuk semua derita Anda?”

Kemudian bodhisatta mengucapkan bait-bait ini untuk menunjukkan kurangnya kebijaksanaan dewi *Manimekhala*:

“Ia yang berpikir tidak ada yang diraih dan tidak akan berjuang selagi ia bi**sa berjuang, akan layaklah ia dipersalahkan atas apa pun kerugiannya, adalah**

karena hatinya yang lemah, yang menyia-nyiakan hari. Orang-orang di dunia ini merancang rencana mereka, dan melakukan pekerjaan mereka sebaik mungkin. Rencana bisa berhasil atau gagal, masa depan yang tidak pasti menunjukkan sisanya. Di sini, hari ini, tindakan kita sendiri yang menentukan: orang lain tenggelam, saya selamat, dan Anda berdiri di sisi saya. Maka saya akan terus melakukan yang terbaik, berjuang mengarungi samudera hingga ke tepian. Selagi kekuatan saya masih bertahan saya akan terus berjuang, tidak akan menyerah hingga saya tak mampu lagi berupaya."

Mendengar ucapan *Mahajānaka* yang teguh, dewi *Manimekhala* mengucapkan bait pujian:

"Anda yang berjuang dengan berani di tengah lautan tak terkira yang ganas ini, tidak surut dari tugas yang Anda tetapkan, berjuang ke tempat kewajiban memanggil Anda, pergilah ke mana hati Anda menghendaki Anda pergi, jangan biarkan rintangan menghalangi Anda."

Kemudian dewi *Manimekhala* bertanya ke mana *Mahajānaka* hendak pergi. Atas jawaban *Mahajānaka*, dewi *Manimekhala* melemparnya ke atas seperti karangan bunga dan memegangnya dengan kedua tangannya, menaruhnya di dada, dan membawanya seperti seakan ia adalah anaknya yang terkasih, dengan melayang di udara hingga mencapai tempat yang dituju oleh *Mahajānaka*.

Sungguh luar biasa teladan semangat yang sudah ditunjukkan oleh bodhisatta dalam kehidupannya sebagai *Mahajānaka*. Menjadi contoh bagi setiap

buddhis untuk berjuang selagi mampu. Melakukan yang terbaik, karena itulah ciri manusia sejati. Jika kita meninggal selagi melakukan upaya terbaik, maka kita paling tidak terbebas dari kesalahan yang akan ditimpakan kepada kita jika belum melakukan yang terbaik. Tidak akan ada penyesalan dalam diri seorang manusia yang sudah melakukan yang terbaik dalam kehidupannya di dunia ini.

Seseorang yang berpikir tidak ada yang bisa diraih dan tidak berjuang selagi ia seharusnya bisa berjuang, sangatlah layak dipersalahkan atas hasil kurang maksimal yang diperoleh. Orang yang tidak atau kurang berjuang dalam kehidupan ini menunjukkan hati yang lemah, yang menyia-nyiakan waktu dalam kehidupannya. Kita seharusnya merencanakan dan lalu mengambil tindakan sebaik dan semaksimal mungkin, meskipun rencana dan tindakan kita belum tentu berhasil, meskipun masa depan tidaklah bisa kita pastikan. Selalu lakukanlah yang terbaik dan maksimal dalam kehidupan ini.

Contoh lain dari semangat benar yang harus diteladani oleh setiap buddhis, dapat ditemukan dalam riwayat Buddha Gotama berikut ini.

Pangeran Siddharta barangkali merupakan manusia paling unik yang pernah dilahirkan di dunia. Bagaimana tidak? Pangeran Siddharta memiliki fisik terbaik yang boleh dikatakan sempurna yang mungkin dimiliki oleh seorang manusia. Beliau juga memiliki keterampilan dan keahlian tertinggi yang bisa dikatakan sempurna yang mungkin dimiliki oleh seorang manusia. Demikian pula

dalam hal kepemilikan kekayaan dan kekuasaan. Sebagai seorang pangeran, putra tunggal dari raja yang berkuasa, pangeran Siddharta memiliki kekayaan yang luar biasa banyak, bahkan beberapa istana disediakan bagi Beliau untuk dipakai di musim yang berbeda. Beliau juga diberikan kekuasaan yang besar oleh ayah bunda yang sangat menyayanginya.

Meskipun demikian, pangeran Siddharta rela melepas itu semua. Beliau meninggalkan segala kerlap kemilau duniawi bukan untuk sementara waktu melainkan dengan tekad dan semangat membara sampai menemukan "obat" bagi penderitaan yang dialami oleh manusia. Penderitaan manusia yang dimaksud adalah menjadi tua, sakit, dan mati. Pangeran Siddharta memutuskan menjadi seorang pertapa bernama Gotama. Sungguh satu contoh semangat yang luar biasa, yang akan sulit ditemukan dalam sejarah manusia di masa lalu, masa sekarang, maupun di masa yang akan datang.

Kehidupan kepertapaan dijalani dengan cara ekstrim menyiksa diri dengan penuh semangat oleh pertapa Gotama. Dalam cerita riwayat Buddha Gotama yang lebih detil dikisahkan bahwa tidak jarang pertapa Gotama bermeditasi di siang hari yang panas terik tanpa peneduh diri apa pun. Beliau juga seringkali bermeditasi di malam hari yang dingin dengan cara berendam di air sungai. Sungguh satu contoh lain semangat luar biasa, yang akan sulit ditemukan dalam sejarah manusia di masa lalu, masa sekarang, maupun di masa yang akan datang.

Pada akhirnya, pertapa Gotama berhasil menembus pengetahuan tertinggi dan mencapai penerangan sempurna. Beliau menjadi seorang Buddha (Yang Tercerahkan). Sekalipun sudah menjadi seorang Buddha yang dihormati dan dipuja tidak hanya oleh manusia tetapi juga oleh para dewa, Buddha Gotama tidaklah berdiam diri saja. Beliau seringkali dikisahkan hanya tidur selama satu jam saja dalam sehari semalam karena melakukan banyak aktivitas. Salah satu aktivitas utama dan rutin yang Beliau lakukan adalah mengajar para dewa dan manusia tidak kurang dari enam kali dalam sehari semalam. Semua ini dilakukan oleh Buddha Gotama bukan dalam kurun waktu singkat melainkan sepanjang 45 tahun lamanya. Sungguh satu contoh semangat luar biasa lainnya, yang akan sulit ditemukan dalam sejarah manusia di masa lalu, masa sekarang, maupun di masa yang akan datang.

Kisah hidup pangeran Siddharta, yang lalu menjadi Pertapa Gotama, dan akhirnya menjadi Buddha Gotama seharusnya menginspirasi dan memotivasi kita untuk terus bersemangat menjalankan peran apapun yang harus kita lakukan sepanjang kehidupan ini. Dengan cara inilah kita tidak akan pernah menyesali kehidupan yang sudah kita jalani di akhir kehidupan nantinya.

Beberapa syair yang tercantum dalam kitab suci *Dhammapada* berikut juga menunjukkan betapa pentingnya semangat dalam menjalani kehidupan ini menurut Guru Agung Buddha Gotama.

Dalam *Dhammapada* syair 23, Buddha mengatakan, "*Orang bijaksana yang senantiasa berupaya, ulet, dan*

tekun bermeditasi, akan mencapai Nibbana, bebas dari segala ikatan, suatu Kebahagiaan Tertinggi."

Adapun dalam *Dhammapada* syair 24, Buddha mengatakan, "*Makin bertambahlah kemuliaan orang yang senantiasa hidup penuh semangat, waspada, bertindak bajik dan bijaksana, mampu mengendalikan diri, menempuh kehidupan benar, dan penuh kesadaran."*

Sedangkan dalam *Dhammapada* syair 112, Buddha mengatakan, "*Daripada hidup seratus tahun tapi malas dan tidak bersemangat; sesungguhnya lebih baik kehidupan sehari orang yang berjuang dengan penuh semangat."*

19.

“Praktik Tiga Terpenting Seorang Buddhis”

Leo Tolstoy (1828 – 1910) adalah seorang sastrawan Rusia, pembaharu sosial, pemikir moral, dan vegetarian.

Tolstoy dianggap sebagai salah seorang novelis terbesar, khususnya karena adi karyanya yang dikenal luas, misalnya “Perang dan Damai” dan “Anna Karenina”.

Sebagai seorang filsuf moral, Tolstoy terkenal karena gagasan-gagasannya tentang perlawanan tanpa kekerasan. Gagasan-gagasan Tolstoy sangat besar pengaruhnya terhadap tokoh-tokoh abad ke-20, seperti Mahatma Gandhi dan Martin Luther King, Jr.

Dalam salah satu karyanya, Tolstoy bercerita tentang seorang Raja yang yakin bahwa seandainya dia tahu jawaban untuk tiga pertanyaan terpenting, ia tidak akan bingung atas apa pun lagi. Dengan menemukan jawaban atas tiga pertanyaan terpenting ini, Raja yakin kerajaannya akan langgeng, aman, dan sentosa.

Ketiga pertanyaan terpenting tersebut adalah: (1) Kapan waktu terpenting?, (2) Siapa orang terpenting?, (3) Apa hal terpenting untuk dilakukan?

Raja kemudian mengumumkan ke seluruh penjuru negeri bahwa siapa saja yang bisa menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut akan mendapatkan hadiah besar. Banyak cerdik pandai maupun rakyat biasa yang mencoba peruntungan dengan mengajukan berbagai jawaban. Tetapi tidak ada satu pun jawaban yang bisa memuaskan Raja.

Raja kemudian memutuskan untuk menemui seorang Pertapa yang tinggal di puncak sebuah gunung. Banyak orang percaya bahwa Pertapa ini telah mencapai pencerahan. Pertapa ini dikenal tidak mau meninggalkan puncak gunung tempat tinggalnya dan hanya mau menerima orang miskin. Pertapa menolak berurusan dengan orang-orang yang memiliki kekayaan dan kekuasaan. Oleh karenanya, Raja berniat menyamar menjadi rakyat jelata. Para pengawal hanya diperbolehkan menunggu di kaki gunung.

Setelah tiba di tempat tinggal Pertapa, Raja melihat Pertapa sedang mencangkul tanah di depan pondoknya. Ketika Pertapa melihat ada orang asing, ia hanya mengganggukkan kepalanya kemudian meneruskan pekerjaannya. Tugas tersebut terlihat sulit baginya karena ia sudah tua. Setiap kali mengayunkan cangkulnya ke tanah, ia mendesah dengan berat.

Raja menghampirinya dan berkata, “Saya datang ke sini untuk meminta bantuan Anda menjawab tiga pertanyaaan

terpenting, yaitu waktu, orang, dan hal terpenting dalam kehidupan ini."

Pertapa mendengarkan dengan saksama. Setelah Raja selesai berbicara, Pertapa hanya menepuk pundak Raja dan kemudian mencangkul kembali. Raja lalu berkata, "Anda pasti letih. Izinkan saya untuk membantu." Pertapa mengucapkan terima kasih, lalu menyerahkan cangkulnya, kemudian duduk beristirahat.

Setelah mencangkul beberapa lama, Raja berhenti, lalu menoleh ke Pertapa dan mengulang tiga pertanyaan terpentingnya. Raja tetap tidak mendapatkan jawaban. Pertapa kemudian berkata, "Mengapa engkau tidak beristirahat saja sekarang? Saya bisa bekerja lagi." Tetapi Raja terus saja mencangkul.

Akhirnya, matahari mulai terbenam di balik gunung. Raja menaruh cangkul dan berkata, "Saya datang ke sini untuk mendapatkan jawaban untuk tiga pertanyaan terpenting. Jika Anda tidak mengetahui jawabannya, sebaiknya saya pulang saja."

Pertapa tetap tidak menjawab. Pertapa malah bertanya kepada Raja, "Apakah Anda mendengar suara orang berlari di sebelah sana?"

Mereka berdua lalu melihat seorang pria berjanggut putih panjang berlari keluar dari hutan. Ia berlari sempoyongan sambil menutupi perutnya yang bercucuran darah. Sebelum pria tersebut mencapai Raja, ia terjatuh dan pingsan.

Segera Raja membuka pakaian pria tersebut. Raja dan

Pertapa melihat luka sayatan yang dalam. Raja segera membersihkan luka itu dan menggunakan pakaiannya untuk membalut. Darah segera membasahi balutan itu. Raja mengeringkan pakaiannya, kemudian membalutnya lagi. Raja melakukannya berulang kali sampai darah tidak mengalir lagi.

Akhirnya pria itu sadar dan meminta air minum. Raja berlari ke mata air terdekat dan membawa air segar. Sementara itu, matahari telah tenggelam dan udara malam terasa dingin. Pertapa lalu membantu Raja menggendong pria terluka itu ke dalam gubuk Pertapa. Mereka membaringkannya di atas tempat tidur Pertapa. Pria tersebut menutup matanya dan tertidur. Raja yang sudah sangat keletihan, bersandar di pintu, dan segera jatuh tertidur.

Ketika Raja bangun, matahari sudah terbit. Untuk sesaat Raja lupa sedang berada di mana. Raja melihat ke tempat tidur dan pria terluka juga baru tersadar dan terlihat kebingungan. Ketika ia melihat Raja, ia memandang dengan saksama dan kemudian berbisik lirih, "Mohon maafkan saya."

"Apa yang sudah kamu lakukan sehingga saya harus memaafkan kamu?" tanya Raja.

"Baginda tidak mengenal saya, tetapi saya mengenal Baginda. Saya telah bersumpah untuk membalas dendam. Di perang yang lalu, Baginda telah membunuh kakak saya dan menyita semua harta kami. Ketika saya tahu bahwa Baginda datang sendirian ke gunung ini untuk bertemu dengan Pertapa, saya berniat untuk mencegat dan membunuh Baginda di tengah jalan. Tetapi setelah

menunggu lama, Baginda tidak muncul juga. Saya lalu meninggalkan tempat persembunyian untuk mencari Baginda."

Pria itu melanjutkan, "Tetapi, saya bertemu dengan beberapa pengawal. Mereka mengenali saya dan lalu menyerang saya. Untungnya, saya bisa melarikan diri sampai ke sini. Saya berniat membunuh Baginda, tetapi malah Baginda menyelamatkan hidup saya. Saya sungguh malu dan sangat bersyukur. Jika saya selamat, saya bersumpah untuk menjadi pelayan Baginda selama-lamanya, dan memerintahkan anak dan cucu saya untuk melakukan hal yang sama. Sekali lagi, mohon maafkan saya."

Raja merasa sangat bahagia. Raja kemudian tidak hanya memaafkan pria tersebut tetapi juga berjanji mengembalikan semua harta yang telah disita, serta mengirimkan tabib untuk merawatnya hingga sembuh.

Setelah memerintahkan para pengawalnya untuk mengantar pria tersebut pulang, Raja kembali menemui Pertapa. Raja mengulang tiga pertanyaan terpenting untuk terakhir kalinya.

Pertapa memandang Raja dan berkata, "Bukankah pertanyaanmu sudah terjawab semua?"

"Maksud Anda?" tanya Raja kebingungan.

"Kemarin, jika saja Anda tidak kasihan kepada saya yang sudah tua dan lalu membantu mencangkul tanah, Anda pasti sudah diserang oleh pria tersebut. Waktu terpenting adalah ketika Anda sedang bersama saya, orang terpenting

adalah diri saya, dan hal terpenting untuk dilakukan adalah membantu saya yang sedang bersama Anda. Kemudian, ketika pria yang terluka itu berlari kemari, waktu yang terpenting adalah ketika Anda bersama dia, orang terpenting adalah pria terluka tersebut, dan hal terpenting adalah merawat lukanya."

Pertapa melanjutkan, "Ingat bahwa hanya ada satu waktu yang terpenting. Waktu terpenting itu adalah saat ini. Oleh karenanya, waktu terpenting itu adalah setiap saat dalam kehidupan. Orang terpenting adalah yang sedang bersama Anda. Hal terpenting untuk dilakukan adalah melakukan yang terbaik untuk orang yang sedang bersama Anda. Itulah tiga terpenting dalam kehidupan ini."

Raja menjadi terbuka pikirannya. Raja merasa sangat bahagia. Akhirnya Raja mendapatkan jawaban yang memuaskan akan tiga pertanyaan terpentingnya, yaitu: **(1) WAKTU terpenting: SAAT INI, (2) ORANG terpenting: YANG SEDANG BERSAMA KITA SAAT INI, (3) HAL terpenting: MELAKUKAN YANG TERBAIK UNTUK ORANG YANG SEDANG BERSAMA KITA SAAT INI.**

Sebenarnya, Buddha sudah mengajarkan kita untuk hidup dalam kekinian (saat ini). Prinsip ini mensyaratkan kita untuk memberikan perhatian sepenuhnya kepada setiap saat di sepanjang kehidupan kita. Perhatian sepenuhnya ini harus dilengkapi dengan melakukan yang terbaik sesuai dengan yang dibutuhkan dalam setiap saat tersebut.

Nafas merupakan salah satu obyek meditasi untuk berfokus atau mengonsentrasikan pikiran yang diajarkan

oleh Buddha. Hanya orang yang masih hidup yang memiliki nafas. Nafas adalah perlambang kehidupan yang sedang berlangsung. Nafas di setiap waktu adalah cermin kekinian, ciri yang nyata dari seorang manusia yang masih hidup.

Dengan mengamati obyek nafas, seorang meditator (yogi) sebenarnya berfokus kepada setiap saat dalam kehidupannya. Kehidupan yang nyata ditandai oleh nafas yang sekarang, bukan nafas yang sudah terjadi di waktu yang lalu mau pun nafas yang akan terjadi di waktu mendatang.

Prinsip ″Tiga Terpenting″ ini seyogyanya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Inilah praktik lanjut dari hidup meditatif setiap saat. Berikan perhatian sepenuhnya kepada setiap saat dalam kehidupan, dengan siapa kita sedang berada bersama. Lakukan yang terbaik bagi orang yang sedang bersama dengan kita di setiap saat dalam kehidupan.

Jika kita mampu mempraktikkan ″Tiga Terpenting″ ini, jangan kaget jika penerimaan orang terhadap diri kita akan meningkat secara signifikan. Jangan kaget juga jika kita kemudian mendapat banyak dukungan dan persetujuan dari orang-orang lain. Keberhasilan, kesuksesan, dan kebahagiaan pun menjadi lebih mudah kita raih dengan mempraktikkan ″Tiga Terpenting″ yang sangat sejalan dengan ajaran Buddha.

Ingatlah selalu kalimat bijaksana ini, "Tiada yang terpenting saat ini selain melakukan yang terbaik bagi orang yang sedang berada bersama kita saat ini."

20.
"Pentingnya Seorang Buddhis Sadar Sepenuhnya"

Suatu ketika, seorang maestro biola dari Italia bernama Niccolo Paganini sedang mengadakan pertunjukan besar. Tiba-tiba salah satu dari senar biolanya putus. Alih-alih menghentikan permainan biolanya dan/atau menyalahkan orang lain atau diri sendiri yang sudah teledor tidak mengecek dulu alat musiknya sebelum tampil ke panggung, Niccolo Paganini tetap melanjutkan permainan musiknya. Tentu saja sedikit lebih sulit bagi dia untuk melanjutkan lagu yang sedang dimainkan karena putusnya satu senar biolanya.

Selang beberapa lama bermain biola dengan senar yang sudah putus satu, satu lagi senar biolanya putus. Kembali Niccolo Paganini melanjutkan permainan biolanya. Dia tidak berhenti dari permainannya dan/atau sibuk mencari "kambing hitam" untuk menyalahkan putusnya senar-senar biolanya. Tentu saja tingkat kesulitannya sekarang menjadi sangat tinggi karena hanya setengah dari senar biolanya yang tersisa.

Seiring dengan permainan biolanya menuju puncak lagu dengan keterbatasan alat musiknya, tiba-tiba satu lagi senar biolanya putus. Ini sungguh-sungguh sudah menjadi kejadian kebetulan yang sangat luar biasa. Lebih luar biasa lagi seorang Niccolo Paganini. **Dia terus melanjutkan dan menyelesaikan hingga tuntas lagu yang harus dia mainkan, HANYA DENGAN SATU SENAR BIOLA saja. Tingkat kesulitannya tentu saja teramat tinggi. Tetapi keterampilan itulah yang sudah diperlihatkan oleh Niccolo Paganini, seorang maestro biola dari Italia.**

Apa yang sudah ditunjukkan oleh Niccolo Paganini sebenarnya adalah praktik dari "sadar sepenuhnya". Sadar sepenuhnya berarti selalu menyadari dan memberikan perhatian sepenuhnya kepada apapun yang sedang dihadapi atau dijalani. Artinya berfokus pada kekinian, saat sekarang. **Niccolo Paganini berfokus kepada saat sekarang, kepada senar-senar biolanya yang masih ada. Dia tidak berfokus kepada senar-senar biolanya yang sudah putus.**

Terlahir sebagai manusia yang mengenal Buddha Dhamma, sesungguhnya kita terhindar dari kelahiran yang kurang tepat (menguntungkan), yakni: (1) Sebagai makhluk neraka, (2) Sebagai hantu kelaparan dan kehausan, (3) Sebagai binatang, (4) Sebagai dewa yang berumur panjang, (5) Terlahir di daerah terpencil atau terisolasi, (6) Terlahir di daerah yang tidak mengenal ajaran Buddha, (7) Terlahir di daerah yang mengenal ajaran Buddha tetapi dengan kemampuan intelektual yang terbatas, dan (8) Terlahir dengan menganut pandangan salah atau keliru.

Satu perumpamaan yang populer untuk menunjukkan betapa kecilnya kemungkinan terlahir kembali sebagai manusia, terutama bagi makhluk-makhluk yang saat ini berada di alam rendah, yakni seumpama seekor kura-kura: (1) Harus yang buta, (2) Hanya naik ke permukaan laut 100 tahun sekali, (3) Saat naik ke permukaan laut kepalanya tepat masuk ke dalam sebuah gelang-gelang. Perumpamaan ini memperlihatkan betapa sulitnya untuk bisa terlahir kembali sebagai manusia, terutama bagi makhluk-makhluk yang saat ini berada di alam rendah, alam di bawah alam manusia.

Oleh karena itu terlahir sebagai manusia sungguh-sungguh merupakan buah karma baik yang tidak kecil. Kehidupan ini janganlah disia-siakan. Jangan sampai di kelahiran berikutnya kita terdegradasi ke alam yang lebih rendah dari alam manusia. Kehidupan ini haruslah dijalani dengan fokus dan perhatian penuh dari waktu ke waktu, sadar sepenuhnya dari waktu ke waktu untuk bisa melakukan lebih banyak perbuatan baik dan mengurangi lebih banyak perbuatan tidak baik. Tentu saja kehidupan ini belum akan lengkap jika kita tidak mengisinya dengan rajin berpraktik meditasi.

Dalam sebuah cerita Buddhisme Zen berjudul "Perhatian Sehari-Hari Adalah Jalan" ada sebuah pertanyaan, **"Bagaimana bisa rajin mempelajari Kebenaran?"**. Ternyata jawabannya sangatlah sederhana dan ringkas, yakni **"Jika lapar makan, jika capek tidur."** Lho koq bisa?? Ternyata di balik jawaban yang sederhana dan ringkas tersebut tersimpan penjelasan yang sangat mendalam.

"Jika lapar makan, jika capek tidur." selain mengandung makna harfiah atau tersurat (yang terkandung langsung apa adanya), juga mengandung makna yang tersirat (tersimpan). **Makna harfiahnya adalah jika memang sudah lapar maka makanlah, tidak usah menunda-nunda untuk makan. Dan jika memang sudah capek dan waktunya tidur maka tidurlah, tidak usah menunda-nunda untuk tidur.**

Makna yang lebih dalam alias tersirat dari kalimat "Jika lapar makan, jika capek tidur." adalah sadari sepenuhnya apa yang seharusnya disadari dan lakukan sepenuhnya apa yang seharusnya dilakukan. Lakukanlah segala sesuatu menurut kebutuhannya dan berikan perhatian penuh terhadap apapun yang sedang dilakukan. Pastilah hasil terbaik akan menjadi milik kita.

Jika kita mampu mempraktikkan prinsip "sadar sepenuhnya" pada setiap saat yang kita jalani sepanjang kehidupan kita, sedikit demi sedikit hasil yang kita raih dari berbagai aktivitas yang kita lakukan akan meningkat kualitasnya. Pada akhirnya kita akan menjadi orang-orang yang lebih baik dan lebih berkualitas. Kita akan menjadi orang yang mampu bersaing dengan orang-orang yang lain dalam kompetisi hidup profesional maupun sosial kemasyarakatan yang begitu ketat dewasa ini.

Buddha sudah mengingatkan kita dengan mengatakan, "*Mereka tak sedih pada masa lalu, tak mengejar yang belum datang, saat sekarang adalah cukup. Merindukan*

masa depan, menyesali masa lalu, orang dungu (yang melakukan hal seperti itu) akan merana seperti ilalang dibabat."

Bukan berarti dalam ajaran Buddha kita dilarang mengingat masa lalu ataupun merencanakan dan berpikir tentang masa depan. Akan tetapi kita harus sadar sepenuhnya dan dengan tepat meletakkan diri, pikiran, dan perhatian kita berkaitan dengan tiga horizon waktu tersebut (masa lalu, saat sekarang, masa depan). Gunakan masa lalu sebagai pengalaman dan pelajaran untuk menjadi lebih baik. Masa depan digunakan sebagai tuntunan, penunjuk jalan, dan visi ke depan. Yang paling utama adalah menyadari sepenuhnya dan memberikan totalitas diri kita kepada saat sekarang. Dengan cara ini, masa depan pada akhirnya akan menjadi masa sekarang dan selanjutnya bergerak menjadi masa lalu yang tidak akan pernah kita sesali karena sudah diisi dengan sebaik-baiknya.

Untuk bisa mulai mempraktikkan "sadar sepenuhnya" dan berfokus terhadap masa sekarang, dari waktu ke waktu, kita harus mau dan mampu menerima diri kita sendiri sebagaimana adanya. Kita harus mau dan mampu menerima diri kita secara lengkap dengan kekurangan maupun kelebihan yang ada. Jangan menjadi orang yang tidak bersedia menerima diri apa adanya, terus berkeluh kesah, selalu menyalahkan orang lain maupun Makhluk Adi Kuasa terhadap keberadaan diri yang dirasakan kurang, kalah, jelek, miskin, dan hal-hal lainnya yang serba di "bawah". Penerimaan total terhadap diri sendiri akan menjadi modal awal untuk berani menatap hidup

yang lebih baik. Akan menjadi awal untuk mempraktikkan "sadar sepenuhnya" dan memberikan perhatian serta potensi penuh diri kita terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi dari saat ke saat.

Kisah berikut menggambarkan akibat yang akan diterima jika tidak mempraktikkan "sadar sepenuhnya" dan mengabaikan masa sekarang. Pikiran yang terus mengingat apa yang sudah terjadi ataupun yang belum terjadi, dan bukannya berfokus kepada apa yang sedang terjadi, dapat menjadi bumerang yang merugikan diri sendiri.

Seorang laki-laki sedang sibuk mencari kayu bakar di sebuah hutan. Sudah cukup banyak kayu bakar yang berhasil dikumpulkannya sedari pagi hari sampai menjelang siang. Sekarang saatnya dia beristirahat dan menyantap bekal yang dibawanya dari rumah. Diturunkannya ikatan kayu bakar yang dipanggulnya serta buntalan kecil yang berisi bekalnya.

Selagi menikmati bekal seadanya yang dia bawa, tiba-tiba muncul harimau cukup jauh di depannya. Ketakutan yang amat sangat membuatnya diam membeku. Namun pikiran waras yang masih bekerja memaksanya untuk segera berlari menyelamatkan diri. Dia segera mengambil langkah seribu alias lari secepatnya. Ketakutan membuat tenaga dan kemampuan berlarinya menjadi luar biasa.

Dia berlari menuju sebuah tebing yang tidak terlalu tinggi, tidak jauh dari tempatnya berada. Banyak sulur tanaman terlihat bergelantungan di tebing tersebut. Segera diambilnya salah satu sulur dan secepatnya

memanjat. Tentu saja harimau yang sudah kelaparan tersebut mengejarnya. Akan tetapi si harimau masih kalah cepat dengan manusia yang berjuang menyelamatkan nyawanya tersebut. Dengan kecewa harimau menunggu di bawah tebing.

Dengan napas terengah-engah seakan mau putus, laki-laki itu berhenti memanjat karena merasa posisinya sudah cukup aman dari ancaman harimau di bawah. Dia sadar bahwa dia tidak bisa bergantung terlalu lama di sulur tersebut.

Dalam kegembiraan amat sangat karena terlepas dari mulut harimau, lelaki itu memutuskan untuk memanjat sampai ke atas tebing. Namun sewaktu memandang ke atas, jantungnya kembali berdetak keras. Nyawanya sekali lagi berada dalam ancaman.

Di atas tebing, dua ekor tikus besar hitam dan putih dengan bersemangat sedang menggigiti sulur tempatnya bergantung. Kelihatannya sulur tersebut hampir putus karena kedua tikus menggigit dengan bersemangat, ditambah dengan beban berat tubuhnya. Kembali ketakutan yang amat sangat menyelimuti dirinya.

Saking takutnya kepada harimau di bawah serta tikus hitam dan putih di atas, lelaki tersebut tidak menyadari bahwa tidak jauh di sebelahnya terdapat lubang di tebing. Lubang ini sebenarnya cukup besar namun sebagian tertutup oleh tanaman merambat. Dari sinar matahari yang menerobos masuk ke dalam lubang, terlihat lubang tersebut cukup besar untuk menampung tubuh lelaki tersebut.

Akan tetapi dalam kepanikan dan ketakutan yang amat sangat, lelaki tersebut tidak melihat lubang itu. Perhatiannya hanya tertuju kepada harimau di bawah serta tikus hitam dan putih di atas. Tidak berapa lama, sulur tempat dia bergantung menjadi putus dan akhirnya dia menjadi mangsa harimau. Tamatlah riwayat laki-laki tersebut.

Harimau dalam kisah tersebut melambangkan masa lalu yang seringkali membayangi bahkan menghantui kita di masa sekarang. Tikus hitam dan putih melambangkan masa depan yang seringkali kita kuatirkan karena tidak tahu persis apa yang akan terjadi. Karena terpaku pada harimau di bawah (perlambang masa lalu) serta tikus hitam dan putih di atas (perlambang masa depan) membuat lubang di dekatnya (perlambang masa sekarang) menjadi terabaikan.

Karena sangat kuatir dengan masa lalu yang terus menghantui dan masa depan yang tidak pasti, membuat seorang buddhis tidak sadar sepenuhnya dan tidak memberikan yang terbaik dari dirinya terhadap hal-hal yang sedang dihadapi dan dijalani di masa sekarang. Padahal masa sekarang merupakan kenyataan. Masa sekarang adalah momen paling berharga dalam hidup manusia. Masa lalu sudah lewat dan tidak bisa diulang lagi. Masa depan belumlah terjadi. Keterikatan kuat kepada masa lalu dan masa depan membuat manusia melepaskan kenyataan yang ada di depan mata (masa sekarang).

Seorang buddhis harus mempraktikkan "sadar sepenuhnya" dan memberikan totalitas diri terhadap masa sekarang. Berkonsentrasi kepada apa-apa yang sedang dihadapi dan dijalani di masa sekarang. Jika saat sekarang, dari waktu ke waktu seorang buddhis menyadari sepenuhnya dan memberikan dirinya yang terbaik, hasil terbaik akan selalu dia peroleh dalam kehidupan ini.

21.
“Seorang Buddhis Harus Berupaya Menjadi Manusia ‘Tinggi’”

Umumnya postur tubuh yang lebih disukai adalah yang relatif tinggi dan tentunya proporsional. Untuk pria, selain relatif tinggi juga sebaiknya atletis. Sedangkan untuk wanita, selain relatif tinggi juga sebaiknya semampai.

Adakah di antara kita yang merasa kurang puas dengan tinggi badannya? Adakah di antara kita yang menginginkan bisa bertambah tinggi badannya? Bagi orang dewasa, sangat sulit atau sudah tidak bisa menambah tinggi badannya. Terkecuali dengan melakukan operasi, yang tentu saja sulit, mahal, dan berisiko.

Berita baiknya adalah ternyata bertambah tinggi itu SANGAT BISA. Tentu saja bukan bertambah tinggi secara fisik dalam konteks ini. Melainkan bertambah tinggi secara kualitas sebagai seorang manusia.

Berita lebih baiknya lagi adalah menjadi ”manusia tinggi” itu bisa terus dilakukan. Bisa menjadi satu proses yang terus berlangsung. Artinya ”tinggi” kita bisa terus ditambah dari waktu ke waktu.

Salah satu konsep utama manajemen diri adalah pengendalian diri yang mumpuni. Ini mencakup pengendalian diri atas tiga sumber perbuatan, yaitu pikiran, ucapan, dan badan jasmani.

Praktisi manajemen diri harus mampu lebih banyak melakukan yang baik melalui ketiga sumber perbuatan. Praktisi manajemen diri juga harus mampu lebih banyak mencegah diri melakukan yang tidak baik melalui ketiga sumber perbuatan.

Berkaitan dengan praktik manajemen diri terutama pengendalian pikiran dan ucapan, Buddha sudah lama mendorong kita supaya menjadi manusia "tinggi". Buddha mengingatkan kita untuk tidak menjadi manusia "rendah". Untuk mampu menjadi manusia "tinggi" dan bukannya manusia "rendah", terlebih dahulu kita harus memahami ciri-ciri keduanya.

Mengenai manusia "tinggi", Buddha dalam *Aṅguttara Nikāya - Sutta Piṭaka* memberikan ciri-cirinya secara detil sebagai berikut:

"*Sekalipun ditanya, manusia "tinggi" tidak mengungkapkan kesalahan-kesalahan orang lain, apalagi jika tidak ditanya. Tetapi jika ditanya dan dipancing dengan pertanyaan, dia membicarakan kesalahan-kesalahan orang lain dengan menghilangkan sebagian dan secara ragu-ragu, tidak lengkap dan tidak mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "tinggi".*

Selanjutnya, sekalipun tidak ditanya, manusia "tinggi" mengungkapkan apa yang pantas dipuji pada diri orang

lain, apalagi jika ditanya. Tetapi jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan apa yang pantas dipuji pada diri orang lain tanpa menghilangkan apapun, tanpa menahan apapun, secara lengkap dan mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "tinggi".

Selanjutnya, sekalipun tidak ditanya, manusia "tinggi" mengungkapkan kesalahannya sendiri, apalagi jika ditanya. Tetapi jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan kesalahan-kesalahannya sendiri tanpa menghilangkan apapun, tanpa menahan apapun, secara lengkap dan mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "tinggi".

Selanjutnya, sekalipun ditanya, manusia "tinggi" tidak mengungkapkan sifat-sifatnya sendiri yang pantas dipuji, apalagi jika tidak ditanya. Tetapi jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan sifat-sifatnya sendiri yang pantas dipuji dengan menghilangkan sebagian dan secara ragu-ragu, tidak lengkap dan tidak mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "tinggi"."

Setelah mengetahui ciri-ciri manusia "tinggi", sebaiknya kita juga mengetahui ciri-ciri manusia "rendah" sehingga bisa menghindari atau mencegah diri kita menjadi manusia "rendah".

Sedangkan berkenaan dengan manusia "rendah", Buddha dalam *Aṅguttara Nikāya - Sutta Piṭaka* memberikan ciri-cirinya secara detil sebagai berikut:

"*Bahkan tanpa ditanyapun, manusia "rendah" mengungkapkan kesalahan-kesalahan orang lain, apalagi*

jika ditanya. Tetapi jika ditanya dan dipancing dengan pertanyaan-pertanyaan, dia membicarakan kesalahan-kesalahan orang lain tanpa menghilangkan apa pun, tanpa menahan apapun, secara lengkap dan mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "rendah".

Selanjutnya, sekalipun ditanya, manusia "rendah" tidak mengungkapkan apa yang pantas dipuji pada diri orang lain, apalagi jika tidak ditanya. Tetapi jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan apa yang pantas dipuji pada diri orang lain dengan menghilangkan sebagian dan secara ragu-ragu, tidak lengkap dan tidak mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "rendah".

Selanjutnya, manusia "rendah" tidak mengungkapkan kesalahan-kesalahan sendiri sekalipun ditanya, apalagi jika tidak ditanya. Tetapi jika ditanya dan harus menjawab, dia membicarakan kesalahan-kesalahannya sendiri dengan menghilangkan sebagian dan secara ragu-ragu, tidak lengkap, dan tidak mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "rendah".

Selanjutnya, manusia "rendah" mengungkapkan sifat-sifatnya sendiri yang pantas dipuji sekalipun tidak ditanya, apalagi jika ditanya. Tetapi jika ditanya dan dipancing dengan pertanyaan, dia membicarakan sifat-sifatnya sendiri yang patut dipuji tanpa menghilangkan sebagian dan tanpa keraguan, secara lengkap dan mendetil. Orang seperti ini harus dianggap manusia "rendah"."

Ternyata "tinggi" dan "rendah" dalam konteks ajaran Buddha adalah berkaitan dengan bagaimana seseorang mengungkapkan DUA HAL yang berkaitan

dengan DUA JENIS PRIBADI ORANG. Dua hal tersebut adalah kesalahan dan apa yang pantas dipuji. Dua jenis pribadi orang tersebut adalah diri sendiri dan orang lain. Kombinasi dari dua hal dengan dua jenis pribadi orang inilah yang membentuk kriteria manusia ”tinggi” dan manusia ”rendah”.

Berkaitan dengan diri sendiri, manusia umumnya ingin menampilkan atau bahkan memperbesar apa-apa yang patut dipuji dalam dirinya. Manusia umumnya ingin mengecilkan atau bahkan menutupi kesalahan-kesalahan yang sudah diperbuat. Inilah sebagian ciri dari manusia dengan kualitas yang rendah.

Sebaliknya berkaitan dengan orang lain, manusia umumnya ingin menampilkan atau bahkan memperbesar kesalahan-kesalahan yang sudah diperbuat oleh orang lain. Manusia umumnya ingin mengecilkan atau bahkan menutupi apa-apa yang patut dipuji dalam diri orang lain. Inilah sebagian ciri lainnya dari manusia dengan kualitas yang rendah.

Berkaitan dengan diri sendiri, manusia seharusnya menampilkan apa adanya kesalahan-kesalahan yang sudah dia perbuat. Manusia seharusnya mengecilkan atau bahkan menutupi apa-apa yang patut dipuji dalam dirinya. Inilah sebagian ciri dari manusia dengan kualitas yang tinggi.

Sebaliknya berkaitan dengan orang lain, manusia seharusnya menampilkan apa adanya apa-apa yang patut dipuji dalam diri orang lain. Manusia seharusnya

mengecilkan atau bahkan menutupi kesalahan yang sudah dilakukan orang lain. Inilah sebagian ciri lainnya dari manusia dengan kualitas yang tinggi.

Dari penjelasan ini, terlihat bahwa sebenarnya ilmu manajemen diri khususnya pengendalian pikiran dan ucapan sudah diajarkan oleh Guru Agung kita Buddha Gotama hampir 26 abad yang lalu. Bandingkan dengan perkembangan manajemen diri secara keilmuan populer baru terjadi dalam beberapa dekade terakhir.

Setelah mengetahui ciri-ciri manusia ″tinggi″ dan ″rendah″, segeralah melakukan analisis diri terhadap kualitas ″ke-manusia-an″ kita saat ini. Tidak perlu malu jika saat ini kita lebih banyak memiliki ciri manusia ″rendah″. Tekad yang kuat untuk bertransformasi menjadi manusia ″tinggi″ adalah persyaratan awal yang harus dipenuhi.

Seyogyanya seorang buddhis yang baik menunjukkan sebanyak mungkin kualitas manusia ″tinggi″ dalam praktik manajemen dirinya di kehidupan sehari-hari. Seorang buddhis yang baik harus mengurangi secara bertahap kualitas manusia ″rendah″ jika masih terdapat dalam dirinya. Hal ini membutuhkan proses karena kita belumlah sempurna. Kita belumlah suci.

Ada empat langkah nyata yang perlu dilakukan oleh seorang buddhis untuk menjadi manusia ″tinggi″ sejati. Pertama, mencegah kualitas manusia ″rendah″ di dalam diri yang belum muncul. Kedua, menghentikan kualitas manusia ″rendah″ di dalam diri yang sudah muncul. Ketiga, menumbuhkan kualitas manusia

”tinggi” di dalam diri yang belum muncul. Keempat, mempertahankan kualitas manusia ”tinggi” di dalam diri yang sudah muncul.

Mudah-mudahan kita bisa mempraktikkan secara konsisten empat langkah tersebut untuk meningkatkan kualitas manusia ”tinggi” dan mengurangi kualitas manusia ”rendah” dalam diri kita. Ini merupakan praktik manajemen diri sesuai ajaran Buddha, khususnya pengendalian pikiran dan ucapan. Dengan melakukan ini, kita tidak hanya bisa meraih berbagai keberhasilan duniawi tetapi juga spiritual. Lebih jauh lagi, kita bisa menyiapkan modal karma baik berlimpah yang akan berbuah manis dalam lingkaran kehidupan kita. Selamat bertransformasi menjadi manusia ”tinggi”.

22.
"Empat Perenungan Pelindung Seorang Buddhis"

Dalam *Visuddhi Magga* dijelaskan mengenai empat obyek meditasi pelindung. Empat obyek meditasi pelindung ini digunakan untuk melindungi diri dari bahaya-bahaya internal dan eksternal.

Bahaya-bahaya internal itu adalah lima rintangan batin (*nīvaraṇa*) dan kekotoran batin lainnya (*kilesā*) yang muncul bersama dengan batin dan mengotori serta mencemari batin menjadi tidak bajik dan tidak jinak. Lima rintangan adalah musuh-musuh terdekat kita yang mencegah kita melakukan perbuatan-perbuatan bajik dan merintangi munculnya kesadaran moral, *jhana*, dan *magga* dalam meditasi kita.

Bahaya-bahaya eksternal datang dari orang-orang jahat, hewan-hewan berbahaya, hantu, raksasa, raksasi, dan sebagainya. Seseorang mungkin menjumpai bahaya-bahaya ini, terutama ketika berada di alam bebas, misalnya di dalam hutan.

Untuk menangkal bahaya-bahaya ini, seseorang seyogyanya menjalankan meditasi-meditasi pelindung paling sedikit selama beberapa menit setiap paginya sebelum memulai aktivitas keseharian.

Meditasi-meditasi pelindung seperti yang disebutkan dalam *Visuddhi Magga* ini dapat diadaptasi menjadi perenungan pelindung yang dilakukan secara singkat dengan penuh konsentrasi, yakni: (1) Pemancaran cinta kasih (*metta*), (2) Perenungan sifat-sifat mulia Buddha, (3) Perenungan kejijikan sesosok mayat, dan (4) Perenungan sifat kematian. Empat perenungan pelindung ini sebenarnya dapat digunakan dalam segala situasi, kapanpun dan dimanapun.

Pemancaran Cinta Kasih (*metta*)

Pemancaran cinta kasih bisa dilakukan dengan mengucapkan (bisa diperdengarkan dengan suara atau hanya dilafalkan dalam pikiran) dalam beberapa kali pengulangan secara sungguh-sungguh dan penuh konsentrasi:

"*Semoga saya terbebas dari bahaya. Semoga saya terbebas dari penderitaan batin. Semoga saya terbebas dari penderitaan jasmani. Semoga saya selalu sehat dan bahagia.*"

"Semoga semua makhluk terbebas dari bahaya. Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan batin. Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan jasmani. Semoga semua makhluk selalu sehat dan bahagia."

Dengan kita rutin melakukan pemancaran cinta kasih, akan membuat batin kita tenang, tenteram, dan bahagia. Wajah kita akan tampak jernih, tenang, dan menyenangkan. Kita juga akan dicintai oleh setiap orang sehingga tak seorang pun yang akan mencoba untuk membahayakan kita.

Perenungan Sifat-Sifat Mulia Buddha

Perenungan sifat-sifat mulia Buddha harus dilakukan dengan penuh hormat, yakni:

"*Sang Bhagavā, Yang Maha Suci, Yang Telah Mencapai Penerangan Sempurna, sempurna pengetahuan serta tindak-tandukNya, sempurna menempuh Sang Jalan (ke Nibbāna), Pengenal Segenap Alam, Pembimbing Manusia Yang Tiada Taranya, Guru Para Dewa dan Manusia, Yang Sadar, Yang Patut Dimuliakan*.

Dengan kita rutin melakukan perenungan sifat-sifat mulia Buddha, kita menyebarkan sifat-sifat mulia Buddha ke dalam jasmani dan batin kita. Dengan demikian diri kita akan menjadi lebih bersih dan suci.

Perenungan Kejijikan Sesosok Mayat

Perenungan ini dilakukan dengan merenungkan kejijikan terhadap sesosok mayat. Mayat yang masih baru tentu masih utuh seperti orang yang sedang tidur. Jika dibiarkan beberapa lama, dalam hitungan jam, hari, atau minggu maka mayat tersebut akan mulai membusuk dan menjadi sangat menjijikkan.

Dengan kita rutin melakukan perenungan kejijikan sesosok mayat, akan membantu meredakan hawa nafsu kita dan

memotong kemelekatan kita akan tubuh kita sendiri dan juga tubuh orang lain.

Perenungan Sifat Kematian

Perenungan ini dilakukan dengan merenungkan sifat kematian, yakni "*Kehidupanku tidaklah pasti; tetapi kematianku adalah hal yang pasti karena yang pernah dilahirkan pasti akan mati*."

Dengan kita rutin melakukan perenungan sifat kematian, akan membantu meredakan kesombongan, keserakahan, dan kemarahan kita.

Seandainya seorang buddhis tidak bisa secara rutin setiap hari mempraktikkan empat perenungan pelindung ini, bisa dilakukan di situasi dan kondisi tertentu sesuai kebutuhan.

Cinta kasih adalah senjata terbaik untuk menaklukkan kemarahan, kebencian, dan dendam. Oleh karena itu, ketika seorang buddhis marah atau timbul dendam terhadap siapa pun, maka ia seyogyanya mengembangkan cinta kasih.

Perenungan sifat-sifat mulia Buddha adalah sarana terbaik untuk mengembangkan kejernihan batin, keyakinan, dan kepercayaan terhadap Buddha. Oleh karena itu ketika seorang buddhis kurang keyakinan dan kepercayaan, merasa bingung, maka ia seyogyanya mempraktikkan perenungan sifat-sifat mulia Buddha.

Perenungan kejijikan sesosok mayat adalah senjata yang paling efektif untuk meredakan hawa nafsu, haus-damba,

dan kemelekatan. Oleh karena itu ketika hawa nafsu timbul dalam diri seorang buddhis dan membuatnya gelisah, maka ia seyogyanya merenungkan kejijikan sesosok mayat.

Perenungan sifat kematian sangat efektif untuk mengembangkan perasaan yang mendesak dan mencegah diri seorang buddhis dari pencarian yang tidak patut terhadap kekayaan yang berlebihan dan kesenangan indera. Oleh karena itu ketika seorang buddhis kurang perasaan yang mendesak dan merasa malas untuk berlatih meditasi, maka ia seyogyanya merenungkan sifat dasar dari kematian.

Jika seorang buddhis rutin mempraktikkan empat perenungan pelindung ini setiap hari, dia akan terhindar dari semua bahaya, cita-cita luhur tercapai, dan lima kekuatan atau kecakapan pengendalian berkembang (keyakinan, semangat, kesadaran, konsentrasi atau kemanunggalan batin, dan kebijaksanaan). Perenungan-perenungan pelindung ini jika dilakukan secara rutin, akan membantu meningkatkan kemampuannya sewaktu melakukan meditasi dengan obyek apapun yang dipilih.

23.
"Tiga Renungan Meditatif Seorang Buddhis"

Pernahkah Anda mengalami kesulitan untuk memfokuskan pikiran ke obyek sewaktu berlatih meditasi? Khususnya sewaktu berlatih meditasi untuk ketenangan pikiran atau melatih konsentrasi/fokus (*samattha bhavana*)?

Kesulitan berfokus ini sering kita alami. Meskipun segala sesuatu sudah dipersiapkan semaksimal mungkin untuk mendukung latihan meditasi kita. Lingkungan sudah diupayakan setenang mungkin. Cahaya atau penerangan sudah diatur sehingga tidak mengganggu. Alas sudah disusun untuk mendukung duduk yang nyaman. Tubuh sudah diposisikan untuk duduk tegak, relaks, dan nyaman. Tetapi kenapa begitu sulit berkonsentrasi ke obyek meditasi?

Terlebih jika kita ikut latihan meditasi intensif dalam waktu yang cukup panjang dengan peserta yang cukup banyak. Apalagi jika tempat berlatih meditasi (duduk dan berjalan) kurang leluasa sehingga antar peserta menjadi agak berdekatan posisinya. Ditambah jika tidurnya harus

bersama-sama dengan para peserta lain di dalam kamar yang tidak terlalu lapang.

Banyak sekali gangguan yang bisa muncul dalam pikiran kita sewaktu bermeditasi. Mulai dari teman sekamar yang "rame" sewaktu tidur alias mendengkur keras. Atau sesama meditator (yogi) yang jalannya berisik sehingga mengganggu konsentrasi. Atau teman sekamar yang menggunakan kamar mandi kelamaan. Atau ada yang lamban dalam mengambil makanan sewaktu antri makan. Atau ada yang jalannya terlalu lambat atau cepat sewaktu meditasi jalan sehingga membuat yang lain merasa kurang nyaman.

Dengan kondisi-kondisi tersebut tentu tantangannya luar biasa untuk mampu mengendalikan pikiran. Banyak godaan sewaktu pikiran diarahkan memegang obyek meditasi. Godaan muncul dari berbagai rangsangan panca indera.

Sebenarnya tidak hanya teman berlatih meditasi dan faktor lingkungan yang bisa menjadi sumber gangguan dalam pikiran kita. Panitia dan sukarelawan yang ada di lokasi meditasi juga bisa menyumbang gangguan ini. Tindakan mereka belum tentu sesuai dengan yang kita inginkan. Makanan dan minuman yang kurang cocok bisa juga mengganggu pikiran kita.

Jangan lupa, yang tidak hadir di lokasi meditasi pun bisa juga tidak kalah mengganggunya kepada pikiran kita. Kita bisa teringat kepada keluarga, pekerjaan, atasan dan rekan kerja, teman-teman, dan lain-lain. Semuanya ikut menyumbang gangguan terhadap konsentrasi

pikiran kita. Kejadian yang sudah lewat maupun yang belum terjadi juga bisa silih berganti muncul dalam pikiran kita di saat sedang bermeditasi.

Berbagai gangguan dalam pikiran tersebut harus segera dienyahkan dari pikiran seorang meditator (yogi). Pikiran harus semaksimal mungkin berfokus kepada obyek meditasinya.

Ada tiga renungan yang kemungkinan berguna dalam membantu kita berkonsentrasi ke obyek sewaktu bermeditasi. Ketiga renungan tersebut dapat dilakukan di awal sesi meditasi atau di saat pikiran kita terganggu sewaktu bermeditasi.

Renungan pertama adalah "*AKU BUKAN APA-APA. AKU BUKAN SIAPA-SIAPA.*" Renungan ini berguna untuk mengingatkan dan membantu kita memutus pikiran pengganggu yang bersumber dari status, gelar, jabatan, posisi, pencapaian, prestasi, kegagalan, penyesalan, dan lain-lain yang biasanya diasosiasikan dengan diri kita. Melepas berbagai atribut tersebut dapat membantu memperkuat konsentrasi kita ke obyek meditasi.

Renungan kedua adalah "*AKU TIDAK PUNYA APA-APA. AKU TIDAK PUNYA SIAPA-SIAPA.*" Renungan ini berguna untuk mengingatkan dan membantu kita memutus pikiran pengganggu yang bersumber dari konsep "aku". Begitu banyak yang "ditempelkan" ke "aku" kita. Melepas sejenak berbagai pikiran akan harta benda yang kita miliki dan orang-orang yang terkait dengan kita dapat membantu berfokus ke obyek meditasi.

Renungan ketiga adalah "*AKU MENJAGA DIRIKU SENDIRI.*" Renungan ini berguna untuk mengingatkan dan membantu kita memutus pikiran pengganggu yang bersumber dari lingkungan maupun orang-orang di sekitar kita. Sewaktu bermeditasi, kita sepenuhnya menjaga diri kita sendiri. Kita menjaga tingkah laku dan yang terutama adalah menjaga pikiran kita sendiri. Jangan hiraukan orang lain, apa-apa yang belum, sedang, atau sudah dilakukan oleh orang lain.

Mudah-mudahan ketiga renungan meditatif tersebut dapat membantu kita untuk berfokus kepada obyek meditasi dengan lebih kuat dan lama. Tidak hanya sewaktu berlatih meditasi, cobalah untuk mempraktikkan lebih luas ketiga renungan meditatif ini dalam kehidupan kita sehari-hari. Sangat mungkin akan ada lebih banyak kebaikan bahkan keajaiban yang mendatangi kita dalam kehidupan ini jika kita sering mempraktikkan ketiga renungan tersebut.

24.
"Cara Seorang Buddhis Mengembangkan *Metta*"

Cinta kasih (*metta*) merupakan satu dari 10 kesempurnaan yang harus diwujudkan oleh suatu makhluk untuk bisa mencapai tingkat ke-Buddha-an atau menjadi seorang Buddha. Kesempurnaan dalam cinta kasih ini dicapai oleh seorang calon Buddha (*bodhisatta*) melalui perjalanan panjang di waktu yang sangat lama di banyak kehidupan.

Metta merupakan cinta kasih universal tanpa pamrih. Disebut cinta kasih universal karena seharusnya dipancarkan kepada SEMUA MAKHLUK tanpa kecuali. Dalam Karaniya *Metta Sutta* (Ajaran Tentang Cinta Kasih), Buddha menjelaskan yang dimaksud dengan "tanpa kecuali" tersebut.

"Tanpa kecuali" berarti *metta* dipancarkan kepada semua makhluk hidup apa pun yang ada, yang goyah dan yang kokoh, yang panjang atau yang besar, yang sedang, pendek, kecil, kurus ataupun yang gemuk, yang tampak ataupun yang tak tampak, yang berada

jauh ataupun dekat, yang telah menjadi ataupun yang belum menjadi.

***Metta* berbentuk pikiran dan perasaan yang kuat dan tulus kepada semua makhluk supaya bisa berbahagia di saat ini dan mampu mempertahankannya di waktu mendatang.**

Dalam Karaniya *Metta Sutta*, Buddha memberikan ilustrasi secara terbatas guna memahami kualitas *metta* yang sebenarnya. Ilustrasi tersebut berupa cinta kasih seorang ibu kepada putranya yang tunggal (anak satu-satunya). Seorang ibu yang hanya memiliki seorang putra pasti akan memberikan dan melakukan segalanya demi putra tunggalnya. Bahkan jika perlu sampai mengorbankan nyawanya sendiri. Seorang ibu tidak mengharapkan pamrih atau balasan dari anaknya atas semua pembelaan dan kebaikan yang sudah dilakukannya.

Kualitas cinta kasih seperti seorang ibu kepada putranya yang tunggal inilah yang seharusnya dipraktikkan sewaktu memancarkan *metta* kepada semua makhluk tanpa kecuali. Tentu saja ini tidak mudah. Pemancaran *metta* harus dilakukan secara bertahap dan dipupuk melalui praktik rutin.

Metta termasuk dalam kelompok empat *brahma vihara* atau *apamanna* (kediaman luhur atau sifat luhur yang tinggi kualitasnya). Tiga lainnya adalah *karuna* (belas kasihan atau welas asih), *mudita* (simpati terhadap kebahagiaan makhluk lain), dan *upekkha* (ketenangseimbangan).

Makhluk yang sudah mempraktikkan empat *brahma vihara* atau *apamanna* di tingkat yang tinggi adalah Dewa Brahma. Di dalam Anguttara Nikaya - Sutta Pitaka, dikatakan bahwa orang tua seumpama Dewa Brahma yang tampak (*brahmati mata-pitaro*). Ini dikarenakan orang tua mempraktikkan *brahma vihara* terutama *metta*, *karuna*, dan *mudita* paling tidak secara terbatas kepada anak-anaknya. Dewa Brahma tidaklah tampak oleh mata manusia biasa. Orang tua adalah manusia yang tentunya tampak atau kelihatan oleh mata manusia. Oleh karena itu orang tua diumpamakan sebagai Dewa Brahma tapi yang tampak atau kelihatan.

Karuna dan *mudita* berbeda dengan *metta* dalam hal ke siapa dipancarkannya. *Metta* dipancarkan tanpa kecuali kepada semua makhluk yang sedang berada dalam kondisi apa pun (bahagia, menderita, maupun tidak bahagia dan tidak juga menderita) supaya semuanya berbahagia dan bisa mempertahankan kebahagiaan tersebut.

Karuna dipancarkan tanpa kecuali kepada semua makhluk yang sedang menderita. Semoga mereka segera terbebas dari penderitaannya dan semoga mereka berbahagia.

Ada pun mudita dipancarkan tanpa kecuali kepada semua makhluk yang sedang berbahagia. Semoga mereka bisa mempertahankan kebahagiaannya.

Terdapat berbagai cara untuk mengembangkan *metta* di dalam diri. Lima di antaranya, adalah: (1) Menerima dan mencintai diri sendiri terlebih dulu, (2) Sering mengucapkan tiga kata ajaib (*magic words*), (3) Sering mengingat

bahwa semua ada pertalian karma, (4) Menyadari dan mempraktikkan "Prinsip Cermin", dan (5) Mengurangi kebencian.

1. Menerima dan mencintai diri sendiri terlebih dulu

Ada beberapa keyakinan (*saddha*) yang harus dimiliki oleh seorang buddhis. Salah satunya adalah keyakinan terhadap Hukum Karma. Semakin banyak orang menerima dan mempraktikkan Hukum Karma, semakin banyak orang berhenti mencari "kambing hitam" atas permasalahan atau hal buruk yang terjadi pada dirinya. Dengan memahami Hukum Karma, orang tidak menyalahkan orang atau makhluk lain, ataupun situasi dan kondisi atas segala hal buruk yang menimpa dirinya. Orang menjadi memahami dan menerima bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah buah atau akibat dari karma yang pernah dia lakukan.

Seorang praktisi Hukum Karma akan lebih mudah menerima diri dan kehidupan ini apa adanya. Dia tidak menyalahkan orang lain mau pun situasi dan kondisi, pun tidak menyalahkan dirinya sendiri. Yang terpenting adalah dia bertekad untuk melakukan lebih banyak perbuatan baik dari sekarang dan ke depannya.

Penerimaan diri apa adanya berarti tidak protes dan komplain terhadap diri sendiri. Orang seperti ini akan terhindar dari "perang" dengan diri sendiri yang hanya menghabiskan waktu, pikiran, dan tenaga secara percuma. Praktisi Hukum Karma yang mampu melakukannya berarti sudah memiliki modal dasar untuk mempraktikkan *metta* lebih lanjut.

Praktik *metta* harus dilakukan secara bertahap. Untuk mampu mencintai orang atau makhluk lain, di tahap awal seseorang harus mampu mencintai dirinya terlebih dahulu. Dia harus berjuang mewujudkan kebahagiaan dirinya sendiri terlebih dahulu. Baru kemudian menginginkan orang atau makhluk lain juga berbahagia.

Oleh karenanya, untuk mampu memancarkan *metta* kepada orang atau makhluk lain, seseorang harus mampu mewujudkan *metta* kepada dirinya sendiri terlebih dahulu. Ini bukanlah bentuk egoisme. Egoisme merupakan tingkah laku yang didasarkan atas dorongan untuk keuntungan diri sendiri daripada untuk kesejahteraan orang lain. *Metta* berbeda dengan egoisme. Egoisme hanya untuk keuntungan diri sendiri sedang *metta* kepada diri sendiri merupakan dasar untuk pengembangan *metta* kepada orang atau makhluk lain.

2. Sering mengucapkan tiga kata ajaib (*magic words*)

Ada tiga kata yang disebut "*magic words*', yaitu "maaf", "tolong", dan "terima kasih". Sering mempraktikkan dan terlatih mengucapkan ketiga kata ini secara tulus, tidak dibuat-buat, tidak berlebihan, akan membawa banyak perubahan positif di dalam dan di luar diri kita. Itulah kenapa ketiga kata ini disebut ajaib.

Perubahan positif yang bisa terjadi di dalam diri kita dengan rutin dan tulus mengucapkan ketiga kata ajaib ini adalah menjadikan diri lebih rendah hati. Kerendahan hati memungkinkan kita untuk membuka diri dan terus belajar, selalu waspada, dan selalu mencerap dari sekitar kita.

Perubahan positif yang bisa terjadi di luar diri kita dengan rutin dan tulus mengucapkan ketiga kata ajaib ini adalah penerimaan dan dukungan orang lain kepada kita akan bertambah. Orang akan menginginkan melihat keberhasilan kita dibanding kejatuhan kita.

Jangan lupa bahwa kita bisa seperti sekarang ini tidaklah lepas dari budi dan jasa banyak orang yang kita kenal mau pun tidak. Yang kita kenal seperti leluhur, orang tua, saudara, teman, dan lain-lain. Orang atau makhluk lain yang tidak kita kenal pun banyak yang berjasa kepada kita secara langsung maupun tidak langsung. Penjual pakaian yang kita kenakan belum tentu kita kenal apalagi penjahitnya, yang memproses kainnya, yang membuat benangnya, dan lain-lain. Mereka semuanya berjasa atas pakaian yang kita kenakan.

Kerendahan hati yang terbangun dari rutinnya kita mengucapkan ketiga kata ajaib tersebut secara tulus, memungkinkan kita mengembangkan *metta* secara tulus kepada orang atau makhluk lain baik yang dikenal mau pun tidak.

3. Sering mengingat bahwa semua ada pertalian karma

Kutipan *Matta Sutta, Saṃyutta Nikāya* (15.14) - *Sutta Piṭaka*, Buddha mengatakan, "...... *Tidaklah mudah, para bhikkhu, menemukan makhluk yang dalam perjalanan panjang ini belum pernah menjadi ibumu sebelumnya ..... ayahmu ..... saudara laki-lakimu ..... saudara perempuanmu ..... putramu ... putrimu* ......". Dengan sering mengingat kata-kata Buddha ini, kita akan lebih mudah mengembangkan

metta kepada orang atau makhluk lain daripada melakukan perbuatan tidak baik.

Pemahaman bahwa orang-orang yang berinteraksi dengan kita dalam kehidupan ini kemungkinan besar memiliki pertalian karma dengan kita dari kehidupan-kehidupan sebelumnya, bisa menjadi "rem" sekaligus "gas" bagi tindakan kita. Menjadi "rem" maksudnya adalah mampu mencegah kita dari perbuatan jahat kepada orang lain. Menjadi "gas" maksudnya adalah mampu mendorong kita untuk berbuat baik kepada orang lain meskipun tidak dikenal, salah satunya memancarkan *metta*.

4. Menyadari dan mempraktikkan "Prinsip Cermin"

Cermin normal akan menampilkan persis sesuai dengan yang ada di depannya. Prinsip Cermin ini berlaku pula dalam kehidupan kita walaupun tidak dengan cara yang persis sama.

Apa yang diri kita perbuat, buah atau akibat yang sesuailah akan kita terima kemudian. Apa yang kita inginkan orang lain lakukan kepada kita, seperti itulah yang perlu terlebih dahulu kita perbuat. Jika menginginkan lebih banyak kebaikan, kemurahan hati, dan *metta* dari orang lain, perbanyaklah terlebih dahulu melakukan hal-hal tersebut kepada orang atau makhluk lain.

Dengan sering mengingat "Prinsip Cermin" ini maka kita akan termotivasi untuk lebih sering mengembangkan *metta* yang tulus kepada semua makhluk.

5. Mengurangi kebencian

Sejalan dengan "Prinsip Cermin", jika lebih banyak kebencian ada dalam pikiran kita, kebencian pulalah yang akan lebih banyak kita terima dari orang lain. Ilmu tentang pikiran menyatakan bahwa hanya ada satu bentuk pikiran dalam setiap waktu. Berubahnya bentuk-bentuk pikiran tersebut terjadi sangat cepat sehingga dalam waktu singkat sudah muncul tenggelam banyak sekali bentuk pikiran. Dengan mengurangi kebencian dalam pikiran kita, akan tersedia lebih banyak tempat bagi *metta* untuk muncul dalam pikiran kita.

Mengurangi kebencian akan lebih mudah dilakukan dengan lebih sering merenungkan tiga hal berikut.

Pertama adalah berpikir positif atas masalah atau perbuatan buruk yang diterima dari orang lain. Berarti karma buruk berkurang karena sudah ada yang berbuah. Alih-alih membalas orang yang telah menciptakan masalah atau berbuat buruk kepada kita, biarkan Hukum Karma mengatur buah atau akibat buruk yang sesuai kepada pelakunya.

Kedua bahwa kebencian itu menghancurkan diri sendiri dan orang lain. Ini ibarat korek api membakar korek-korek api lainnya. Kebencian baru tidak hanya mempertebal kebencian yang sudah ada di dalam diri kita tetapi juga memicu kebencian di dalam diri orang lain. Kebencian tidak hanya berefek buruk bagi diri sendiri, tetapi juga kepada orang lain.

Ketiga bahwa mengembangkan *metta* itu ibarat menyalakan lilin yang tidak hanya bisa menerangi diri sendiri, tetapi juga bisa menyalakan lilin-lilin lainnya. Praktik *metta* yang kita lakukan tidak hanya memperkuat *metta* yang sudah ada di dalam diri, tetapi juga bisa memantik *metta* dalam diri orang atau makhluk lain. *Metta* tidak hanya berdampak baik bagi diri sendiri, tetapi juga kepada orang atau makhluk lain.

Ingatlah bahwa kebencian membatasi, cinta kasih membebaskan. Kebencian mencekik, cinta kasih melepaskan. Kebencian menimbulkan penyesalan, cinta kasih menghasilkan kedamaian. Kebencian bersifat menghasut, cinta kasih bersifat menenteramkan, hening, dan menenangkan. Kebencian memecah belah, cinta kasih menyatukan. Kebencian mengeraskan, cinta kasih melembutkan. Kebencian menghalangi, cinta kasih menolong.

25.
”Cara Seorang Buddhis Mengembangkan SMOS Positif”

Pertama kali saya mendengar istilah “SMOS” adalah dari seorang anggota sangha senior bertahun-tahun yang lalu. SMOS yang dimaksud oleh beliau memiliki dua kepanjangan: “**Susah Melihat Orang lain Senang**” dan “**Senang Melihat Orang lain Susah**”. Awalnya saya hanya tertawa mendengar singkatan dengan kepanjangan yang sangat cerdas ini. Tetapi setelah saya renungi lebih lanjut, kedua kepanjangan tersebut sangatlah relevan dan menjadi fenomena nyata dimana-mana dalam masyarakat. Memang secara umum dua fenomena SMOS ini seringkali tidak terlihat kasat mata karena ada dalam hati dan pikiran manusia saja.

Bukanlah hal yang aneh bahwa ada orang yang merasa senang jika melihat orang lain mengalami kesusahan atau tertimpa masalah. Orang-orang seperti ini umumnya juga merasa susah jika melihat orang lain senang atau bahagia. Dua SMOS ini termasuk dalam kategori negatif.

Sebuah video yang pernah saya tonton menggambarkan SMOS negatif secara kocak. Orang-orang dalam video tersebut sibuk memperhatikan apa yang sudah dan belum dilakukan orang lain. Bahkan sibuk mengomentari orang lain. Alhasil ia sendiri lupa untuk memperhatikan apa yang sudah dan belum ia sendiri lakukan.

Suatu ketika ada dua orang laki-laki sedang berdiri di sebuah halte di pinggir jalan. Yang satu adalah bapak tua bertubuh kurus. Yang lainnya adalah anak muda berpostur gemuk. Keduanya sedang menunggu bus untuk menuju ke tempat masing-masing. Karena tidak saling mengenal maka keduanya menunggu tanpa saling bicara.

Tidak berapa lama mereka menunggu, tiba-tiba angin bertiup agak kencang. Tak disangka wig yang dipakai oleh si bapak tua untuk menutupi kepalanya yang botak, mulai terangkat ditiup angin. Refleks kedua tangan si bapak diangkat ke atas mencoba menahan wignya. Namun upayanya tidak berhasil karena wig sudah terlanjur terbang dari kepalanya. Kedua tangannya lalu mencoba menutupi kepalanya yang botak. Dia sangat malu karena ketahuan bahwa kepalanya botak.

Tiba-tiba terdengar tawa terbahak-bahak dari si anak muda di sebelahnya. Ternyata dia melihat keseluruhan kejadian yang menimpa si bapak tua dan dianggapnya sangat lucu. Kemudian si anak muda berjalan ke arah wig yang jatuh di atas tanah. Ia membungkuk untuk mengambil wig tersebut. Tiba-tiba terdengar suara “breeetttt” yang cukup keras. Ternyata celana bagian belakangnya robek lumayan lebar karena tidak mampu menahan tubuh belakangnya

yang besar sewaktu mencoba membungkuk. Celana dalamnya menjadi kelihatan. Dia merasa sangat malu sehingga berupaya dengan kedua tangannya menutupi bagian celananya yang robek.

Sekarang giliran si bapak tua yang tertawa terbahak-bahak. Dia puaskan dirinya dengan tertawa sekerasnya untuk membalas kelakuan si anak muda yang mentertawakan kejadian terbangnya wig dia sebelumnya. Dia merasa senang karena ternyata bukan dia saja yang harus menanggung malu di hari itu.

Ternyata ada seorang pejalan kaki yang memperhatikan tingkah pola kedua orang tersebut. Dengan tersenyum geli sambil asyik memperhatikan keduanya, dia terus berjalan perlahan. Karena perhatiannya tidak diarahkan ke jalan yang sedang dilalui, dia lalu menabrak tiang listrik yang ada di pinggir jalan. Si bapak tua dan anak muda yang dikagetkan oleh kejadian tersebut sekarang keduanya serentak tertawa tergelak-gelak sambil menunjuk ke pejalan kaki itu. Sekarang keduanya merasa lebih ringan hatinya karena ternyata ada orang lain yang juga mengalami kesusahan di hari itu.

Dalam keseharian, tidak sedikit orang yang merasa senang melihat orang lain mengalami kesusahan. Apalagi bagi mereka yang juga sedang mengalami kesusahan. Mereka merasa senang karena ada orang lain juga yang kesusahan. Mereka merasa senang karena bukan hanya mereka saja yang mengalami kesusahan.

Tentu saja dalam praktiknya, kesenangan melihat orang lain mengalami kesusahan ini biasanya tidak diperlihatkan secara berterang seperti dalam kisah sebelumnya. Bahkan kadang-kadang mereka terlihat turut berempati terhadap orang lain yang kesusahan padahal di dalam hatinya belum tentu demikian. Hal ini lumrah ditemui di dalam masyarakat. Jangan-jangan kita pun juga berlaku demikian.

Orang yang senang melihat orang lain susah biasanya disebabkan oleh perasaan-perasaan negatif seperti serakah, benci, iri, dengki, dan takut kalah. Perasaan-perasaan negatif ini juga biasanya membuat orang tersebut susah melihat orang lain senang.

Padahal seharusnya yang seorang buddhis kembangkan dalam dirinya adalah kebalikan dari dua SMOS negatif, yakni dua SMOS positif: "Susah Melihat Orang lain Susah" dan "Senang Melihat Orang lain Senang".

Kita pasti pernah mengalami dan merasakan kesusahan atau kesulitan dalam hidup ini. Setiap orang tidak terlepas dari kesusahan atau kesulitan. Pada waktu seorang buddhis melihat orang lain mengalami kesusahan atau kesulitan, dia perlu mengembangkan belas kasihan (*karuna*) yang tulus terhadapnya. Dia sebaiknya mendoakan semoga kesusahan atau kesulitannya segera berlalu atau teratasi. Dan semoga orang tersebut segera bisa berbahagia. **Dengan melakukan SMOS positif yang pertama ini, dia sebenarnya mempersiapkan dirinya sendiri untuk menjadi lebih kuat dan tabah sewaktu dia mengalami kesusahan atau kesulitan nantinya.**

Demikian juga kita pasti pernah merasakan kesenangan atau kebahagiaan dalam hidup ini. Setiap orang bahkan semua makhluk pasti menginginkan kesenangan atau kebahagiaan dalam kehidupannya. Pada waktu seorang buddhis melihat orang lain merasakan kesenangan atau kebahagiaan, dia perlu mengembangkan turut bergembira (*mudita*) yang tulus terhadapnya. Dia sebaiknya mendoakan semoga orang tersebut bisa mempertahankan kesenangan atau kebahagiaan yang sedang dirasakannya. **Dengan melakukan SMOS positif yang kedua ini, dia sebenarnya juga mengundang kesenangan atau kebahagiaan untuk datang kepadanya.**

26.
"Cara Sukses Seorang Buddhis Mengelola Galau"

Jika dibuat statistik, kemungkinan "galau" termasuk salah satu kata yang paling populer diucapkan terutama dalam pembicaraan tidak formal. Kata galau populer terutama di kalangan remaja dan anak muda.

Sebagian orang mencoba mendefinisikan kata galau dengan membuat kepanjangannya. Beberapa di antaranya yang cukup terkenal adalah "Gelisah Antara Lanjut Atau Udahan", "Gue Akan Lakukan Apa pun Untukmu", dan "*God Always Listens And Understands*".

Definisi-definisi tersebut tidak menjelaskan makna galau yang sebenarnya. Namun bisa memberikan sedikit gambaran kondisi orang yang sedang dilanda galau.

Setelah membaca, mengerti, dan mempraktikkan tulisan ini, diharapkan seorang buddhis mengetahui kepanjangan galau yang lebih tepat, yakni "***GA****k* ***LA****h ya****U***". Maksudnya adalah galau tidaklah menakutkan lagi karena sebenarnya bisa dikelola dengan baik.

Sesuai Bahasa Indonesia yang benar, galau adalah kondisi pikiran yang kacau, bingung, ruwet, semrawut, tidak mengerti apa yang mau dilakukan. Jadi galau berkenaan dengan kondisi pikiran seseorang.

Pikiran sangat penting dan menjadi awal dari perbuatan selanjutnya yang dilakukan oleh ucapan dan badan jasmani. Buddha sudah mengingatkan kita betapa pentingnya pikiran seperti tertera dalam kitab suci *Dhammapada* syair 1 dan 2 sebagai berikut:

"*Segala perbuatan (buruk) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang bicara atau berbuat dengan pikiran tidak suci, penderitaan pun akan mengikuti, seperti roda pedati mengikuti jejak kaki lembu yang menariknya.*"

"*Segala perbuatan (baik) didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran, dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang bicara atau berbuat dengan pikiran suci, kebahagiaan pun akan mengikuti, seperti bayang-bayang tak pernah meninggalkan dirinya.*"

Oleh karenanya galau harus dikelola. Galau mungkin sulit dihilangkan sama sekali dari pikiran seseorang. Akan tetapi galau harus diminimalkan supaya hidup menjadi lebih tenang dan produktif.

Galau yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan lingkaran negatif. Orang yang pikirannya galau, suasana hatinya akan mudah menjadi buruk (*bad mood*). Dalam kondisi ini, fokus, gairah, dan kreativitas orang tersebut akan menurun. Hal ini berakibat apa-apa

yang dikerjakannya menjadi buruk atau tidak maksimal. Alhasil, galau dalam pikirannya akan bertambah.

Galau yang semakin menguat ini akan membuat suasana hatinya bertambah buruk. Fokus, gairah, dan kreativitasnya menjadi semakin menurun. Apa-apa yang dikerjakannya menjadi semakin buruk. Alhasil, galaunya semakin parah. Lingkaran negatif ini dapat terus berputar menjadi semakin parah jika galau tidak dikelola dengan baik.

Jika galau dalam pikiran seseorang dapat dikelola dengan baik, suasana hatinya akan lebih mudah menjadi baik (good mood). Dalam kondisi ini, fokus, gairah, dan kreativitas orang tersebut akan dapat dipertahankan atau malah meningkat. Hal ini membuat apa-apa yang dikerjakannya menjadi lebih baik. Alhasil galau dalam pikirannya menjadi berkurang.

Selanjutnya, galau yang semakin berkurang ini akan membuat suasana hatinya bertambah baik. Fokus, gairah, dan kreativitasnya menjadi semakin meningkat. Apa-apa yang dikerjakannya menjadi semakin baik bahkan memuaskan. Alhasil, galaunya semakin mengecil. Lingkaran positif semacam inilah yang diharapkan dapat terjadi melalui pengelolaan galau yang baik.

Banyak sekali kejadian atau problematika dalam kehidupan yang bisa menjadi sumber galau. Sepanjang kehidupan, galau akan menjadi tamu rutin kita.

Bayangkan jika kita tidak punya obat untuk menyembuhkan galau yang sudah bersarang dalam diri kita. Kita juga tidak punya antibodi alias penangkal terhadap galau baru

yang ingin menyerang diri kita. Betapa akan kacaunya kehidupan orang yang dilanda banyak galau.

Berikut adalah contoh galau yang menimpa pasangan suami istri yang memiliki seorang anak perempuan cantik. Mencari pasangan yang tepat bagi anak bisa menjadi sumber kegalauan bagi para orang tua.

Suatu ketika sepasang suami istri sedang dilanda galau. Sudah waktunya anak perempuan mereka yang cantik mendapatkan pasangan. Sebagaimana orang tua pada umumnya, mereka menginginkan pasangan terbaik untuk anaknya. Oleh karena itu, dibuatlah kriteria terbaik untuk mendapatkan pasangan terbaik bagi anak mereka. Kriteria tersebut singkat dan padat, yaitu "berwi-bawa" dan "berke-pribadi-an".

Apa yang sebenarnya dimaksud? Ternyata yang dianggap memenuhi kriteria adalah yang "Wi..... bawa kunci kendaran dan STNK nya atas nama pribadi, alias punya sendiri bukan meminjam atau menyewa." "Wi..... bawa kunci rumah dan sertifikatnya atas nama pribadi alias punya sendiri bukan menyewa atau menge-kos". Yang dimaksud sebenarnya adalah suami istri tersebut mensyaratkan pendamping anaknya adalah orang kaya.

Beberapa ciri orang yang sedang galau adalah gairah, semangat, kreativitas menurun, pelupa, kurang fokus, bengong, mata kosong, sulit membuat keputusan (dan jika sudah membuat keputusan maka seringkali keputusannya salah), peragu, pendiam, gampang bingung, stres, susah tidur, hilang nafsu makan, mudah emosi, dan lain-lain.

Contoh penyebab SPESIFIK timbulnya galau adalah putus cinta, bertengkar dengan pacar atau pasangan, marah kepada diri sendiri atau orang lain, tidak cocok dengan orang lain, dimarahi atasan, kenaikan gaji atau bonus kecil, tidak bisa mengerjakan ulangan atau ujian, dan lain-lain. Penyebab spesifik galau bisa juga dari situasi atau kondisi yang kurang menyenangkan, misalnya berisik, pengap, panas, macet, antri, kotor, bau, dan lain-lain.

Ada pun penyebab munculnya galau secara UMUM adalah kondisi pikiran yang terlalu tegang atau kurang relaks, terlalu memanjakan panca indera untuk pemuasan nafsu indera, keinginan atau harapan berlebihan sedangkan kemampuan atau kenyataan tidak sesuai, selalu menyalahkan situasi, kondisi, dan orang lain (mencari "kambing hitam"), berkumpul dengan yang tidak disukai, berpisah dengan yang disukai, tidak berani menghadapi dan mengatasi masalah, tidak hidup dalam kekinian (saat ini), dan lain-lain.

Terdapat berbagai cara untuk mengatasi galau yang sesuai dengan ajaran Buddha, di antaranya: lebih sering bersyukur dan berterima kasih, mengelola keinginan dan harapan, berani menghadapi dan mengatasi masalah, mengurangi kecemasan dan ketakutan, mampu hidup dalam kekinian (saat ini), sering berlatih atau mempraktikkan meditasi, serta mempercayai dan yakin terhadap Hukum Karma.

Perbanyaklah syukur dan terima kasih, niscaya hidup kita akan lebih tenang dan damai. Galau akan enggan mampir di pikiran orang yang sering bersyukur dan berterima

kasih. Untuk mampu bersyukur, lebih seringlah “melihat ke bawah”.

“Melihat ke bawah” berarti melihat orang-orang dengan kondisi yang lebih kekurangan atau lebih buruk dibanding kita. Entah mereka yang anggota badannya tidak lengkap alias cacat. Entah yang kondisi ekonominya lebih kekurangan daripada kita. Entah yang tidak bekerja di saat kita memiliki pekerjaan. Entah yang terpisah dengan keluarganya di saat kita bisa berkumpul dengan keluarga. Entah yang berjalan kaki di saat kita memiliki kendaraan. Daftar ini dapat dibuat lebih panjang lagi.

Kemana atau ke siapa saja kita bisa berterima kasih? Lihatlah ke sekeliling, ke semua arah maka kita akan menemukan orang atau tempat yang kita bisa panjatkan terima kasih. Pakaian yang kita kenakan meskipun kita beli, bukan berarti kita tidak perlu berterima kasih kepada penjualnya. Tanpa ada yang menjual, uang yang kita miliki menjadi percuma alias tidak ada gunanya.

Terima kasih tidak hanya kepada orang-orang yang kita kenal dan baik kepada kita. Terhadap orang yang tidak kita kenal maupun yang tidak baik kepada kita, terima kasih juga patut disampaikan. Walaupun ini mungkin tidak dilakukan secara langsung. Para penemu yang telah memudahkan kehidupan kita, orang yang membenci kita, dan lain-lain. Mereka semuanya telah berkontribusi membentuk diri kita yang sekarang.

Saat ini belum ada larangan untuk memiliki keinginan atau harapan. Yang muluk-muluk sekali pun silakan dikoleksi. Semakin tinggi keinginan atau harapan, jika tidak

diimbangi kemampuan untuk mencapainya, bersiaplah gigit jari alias kecewa yang berujung kepada galau. Turunkan keinginan atau harapan, dan/atau menaikkan kemampuan diri. Niscaya jarak atau selisihnya menjadi lebih kecil (hanya akanada sedikit keinginan atau harapan yang tidak tercapai). Galau pun akan menjadi lebih enggan berkunjung.

Masalah adalah teman kehidupan setiap manusia. Selagi manusia masih hidup maka masalah akan selalu datang. Dalam sebagian besar kasus, menyingkir atau menghindari masalah hanya akan membuat masalah bertambah besar. Prinsip dalam mengatasi masalah adalah jangan sampai membuat masalah baru alias jangan menutup lubang dengan menggali lubang yang baru.

Kenali risiko dari setiap masalah, identifikasi cara-cara untuk mengurangi risiko dari masalah, cari bantuan atau dukungan untuk mengatasi masalah, siapkan mental untuk menerima risiko terburuk dari masalah, selanjutnya hadapi dengan berani dan coba mengatasi masalah tersebut. Sekiranya risiko atau akibat dari masalah tetap terjadi, kita akan lebih sanggup menerimanya karena sudah mempersiapkan mental untuk itu.

Menurut penelitian, 90% atau bahkan mencapai 95% berbagai kecemasan dan ketakutan yang menerpa manusia akhirnya tidak terjadi atau tidak menjadi kenyataan. Artinya, hanya sekitar satu dari setiap 10 kecemasan dan ketakutan yang kita miliki betul-betul menjadi kenyataan. Satu yang terjadi itu pun seringkali tidak seburuk seperti yang dicemaskan atau ditakutkan sebelumnya.

Dengan demikian, memelihara ketakutan dan kecemasan berlebih ibarat menyiksa diri sendiri secara kejam. Banyak waktu, pikiran, dan tenaga kita arahkan kepada kecemasan dan ketakutan dalam pikiran. Kita menjadi kehilangan banyak kesempatan untuk melakukan hal-hal yang lebih produktif.

Kemampuan untuk hidup dalam kekinian bisa mengurangi galau yang mungkin datang menerpa. Khayalan yang muncul dengan mengingat masa lalu yang tidak bisa diulang kembali harus dikurangi. Demikian pula harapan berlebihan akan masa depan harus diturunkan. Keduanya membuat kita tidak memberikan perhatian dan kemampuan terbaik di setiap saat dalam menjalani kehidupan ini. Alhasil apa yang kita capai menjadi biasa-biasa saja atau di bawah standar. Galau pun lantas bertambah. Totalitas diri seharusnya diberikan ke setiap saat, dari waktu ke waktu. Inilah esensi hidup kekinian (saat ini).

Meditasi adalah salah satu ciri khas ajaran Buddha. Sayangnya, meditasi belum sepenuhnya mampu menjadi gaya hidup bagi sebagian besar buddhis. Padahal di luar sana, meditasi dengan berbagai kembangan dan modifikasi mulai populer dan dipelajari oleh semakin banyak orang. Jangan sampai kita mengagungkan ajaran agama sendiri tanpa berani menyentuh keagungan tersebut. Jangan sampai kita membanggakan meditasi sebagai ajaran Buddha tanpa kita mempraktikkannya.

Meditasi adalah pengelolaan pikiran. Dengan pikiran yang terkelola dengan baik, tentu saja galau tidak memiliki kesempatan dan ruang untuk berlabuh di pikiran kita.

Mempercayai dan meyakini Hukum Karma merupakan salah satu resep ampuh mengatasi galau. Pemahaman akan Hukum Karma membuat kita mampu menerima bahwa segala sesuatunya tidak terlepas dari karma yang pernah kita lakukan. Meskipun umumnya kita tidak memiliki kemampuan untuk mengingat semuanya yang sudah pernah kita lakukan.

Pemahaman akan Hukum Karma membuat kita tidak sibuk mencari "kambing hitam". Maksudnya adalah menyalahkan orang, situasi, dan kondisi atas masalah dan/ atau hal-hal buruk yang menimpa diri kita. Galau akan dapat dienyahkan jauh-jauh jika Hukum Karma dipegang teguh dalam pikiran kita.

Mudah-mudahan dengan mengetahui penyebab spesifik galau, penyebab umum galau, dan cara mengelola galau, bisa dipraktikkan seluas mungkin dalam kehidupan setiap buddhis. Pada akhirnya, galau sungguh-sungguh bisa dipanjangkan menjadi "*GAk LAh yaU*" bagi para buddhis. Galau tidaklah menakutkan lagi karena sebenarnya bisa dikelola dengan baik.

27.
"Jawaban Cerdas Seorang Buddhis Atas Pertanyaan Nakal Tentang Tumimbal Lahir"

Tidak jarang dalam kehidupan ini, kita dihadapkan pada situasi dan kondisi yang sulit. Terkadang ada teman atau umat lain yang berbeda keyakinan dengan kita bertanya tentang pembuktian kebenaran berbagai ajaran Buddha. Salah satunya adalah pembuktian akan konsep "*Tumimbal* Lahir" (Kelahiran Berulang). Jika suatu ketika kita dihadapkan kepada situasi sulit ini, kiat berikut layak dipraktikkan.

Teman atau umat lain yang berbeda keyakinan mungkin awalnya, setelah tahu bahwa kita seorang buddhis, akan berkata, "Oh, kamu buddhis ya". Kemudian dia bertanya, "Buddhis katanya percaya bahwa kehidupan lalu itu sudah banyak dan demikian pula kehidupan yang akan datang?" Kita tentu saja akan menjawab, "Iya, betul. Banyak sekali kehidupan yang sudah dan akan seorang buddhis jalani." Lalu dia bertanya lanjut, "Ngomong-ngomong, tolong kasih tahu dong kamu sebelumnya terlahir di mana

dan bagaimana kondisi kehidupanmu yang sebelumnya tersebut?”.

Berapa banyak di antara buddhis yang bisa menjawab dengan tepat dan pas jika dihadapkan dengan pertanyaan seperti itu? Berapa banyak buddhis yang tahu kehidupan-kehidupannya yang lampau? Atau paling tidak tahu satu saja kehidupan sebelum kehidupan yang sekarang?

Bisa jadi karena kebanyakan buddhis tidak tahu kehidupannya yang lampau, akan menjadi panik atau marah, bahkan mengamuk kepada teman atau umat lain yang bertanya tersebut. Buddhis yang panik mungkin akan berkata, “Oh iya ya.......... koq saya tidak ingat sama sekali kehidupan-kehidupan saya sebelumnya.” Lantas teman atau umat lain tersebut mungkin saja akan memanas-manasi dengan berkata, “Jangan-jangan ajaran agama kamu tidak benar.” Buddhis yang panik tersebut bisa jadi lalu meragukan ajaran Buddha dan selanjutnya “menyeberang” ke keyakinan lain alias pindah agama.

Kalaupun tidak panik, seorang buddhis juga tidak boleh marah atau mengamuk kepada teman atau umat lain yang bertanya tersebut. Cara yang tepat dan pas sebelum merespon adalah menenangkan diri, lalu menunjukkan wajah yang ramah dengan senyum tersungging. Selanjutnya adalah meneladani salah satu cara Buddha dalam menanggapi pertanyaan, yaitu dengan mengajukan pertanyaan juga seperti berikut ini.

Tanyakan apakah teman atau umat lain tersebut sudah sarapan di hari itu. Jika dia mengiyakan, mintalah dia untuk menceritakan detil sarapannya seperti apa.

Jika dia mampu menyebutkan secara lengkap dan detil sarapannya di hari tersebut, pujilah dan acungkan jempol sebagai apresiasi atas ingatannya yang baik.

Lalu tanyakan kembali apakah dia sarapan di hari sebelumnya. Lanjutkan untuk meminta dia bercerita detil mengenai sarapan di hari sebelumnya. Kembali berikan pujian jika dia mampu mengingat dengan baik.

Berikutnya tanyakan hal yang sama, yakni detil sarapannya satu minggu sebelumnya. Jika teman atau umat lain tersebut tetap masih mampu mengingat, kita tidak perlu kuatir apalagi putus asa. **Tarik lagi ke waktu lalu yang lebih lama misalnya detil sarapannya di satu bulan sebelumnya, satu tahun sebelumnya, atau bahkan beberapa tahun sebelumnya.**

Sebaik-baik dan sekuat-kuatnya ingatan teman atau umat lain tersebut, pasti dia akan menyerah jika ditanya terus suatu momen di waktu yang lampau. Pasti dia akan lupa tentang detil sarapannya jika sudah terjadi cukup lama di waktu yang sudah lewat.

Saat itulah dengan sopan, tanpa perlu menunjukkan ekspresi kemenangan, kita bisa menyadarkan dia dengan berkata, "Wah ternyata dalam kehidupan ini saja, **kamu tidak mampu mengingat semua yang sudah terjadi ya**." Lalu kita lanjutkan dengan berkata, "Kalau begitu wajar dong ya kalau saya tidak bisa mengingat kehidupan saya sebelumnya. Apalagi jika harus mengingat kehidupan-kehidupan saya yang sebelum-sebelumnya karena kejadiannya sudah lama."

Tentu saja teknik bertanya tentang "sarapan di masa lalu" ini bisa digantikan dengan apapun yang biasa dilakukan orang berulang-ulang dalam kehidupan. Hasilnya akan sama saja. Orang biasanya lupa dengan detil kejadian yang sudah lewat.

Kemampuan mengingat manusia sangat terbatas apalagi jika menggunakan pikiran sadar. Alasan lain yang terutama adalah kurangnya perhatian (fokus) kita saat suatu kejadian berlangsung. Hal ini menyebabkan banyak hal yang sudah terjadi tidak mampu kita ingat. Apalagi jika sudah berlalu cukup lama.

Kesimpulannya, lupa atau tidak mampu mengingat suatu kejadian bukan berarti kejadian tersebut tidak terjadi. Kita tidak ingat kehidupan-kehidupan kita sebelumnya bukan berarti tidaklah benar bahwa kita sudah menjalani banyak kehidupan sebelum kehidupan sekarang ini.

Perhatian (fokus) sepenuhnya terhadap apa-apa yang sedang dihadapi atau dijalani di setiap saat dalam kehidupan, akan membantu kita mengingat banyak hal walaupun nantinya sudah lama lewat. Kemajuan dalam praktik meditasi sampai kualitas tertentu juga memungkinkan kita untuk mengingat kehidupan-kehidupan lampau kita.

Daftar Pustaka

Bhikkhu Dhammadhiro (Penyaji). 2005. *Paritta* Suci. Jakarta: Yayasan Sangha Theravada Indonesia.

Bhikkhu Kusaladhamma. 2009. Kronologi Hidup Buddha. Jakarta: Ehipassiko Foundation.

Dr. Mehm Tin Mon. 2012. Intisari Jalan Kesucian (Visuddhi Magga) Volume 1. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).

dr. R. Surya Widya (Penterjemah). 2002. Dhammapada. Jakarta: Yayasan Abdi Dhamma Indonesia.

Eko Laksono. 2005. Imperium III. Jakarta: Hikmah-Zaman Baru.

Maha Pandita Sumedha Widyadharma. 1999. Riwayat Hidup Buddha Gotama. Jakarta: Cetiya Vatthu Daya.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2001. Petikan Anguttara Nikaya1 – Kitab Suci Agama Buddha. Klaten: Vihara Bodhivamsa, Wisma Dhammaguna.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2002. Petikan Anguttara Nikaya2 – Kitab Suci Agama Buddha. Klaten: Vihara Bodhivamsa, Wisma Dhammaguna.

Nyanaponika Thera, Bhikkhu Bodhi (Penterjemah dari bahasa Pali); Dra. Wena Cintiawati, Dra. Lanny Anggawati, Endang Widyawati, S.Pd. (Penterjemah dari bahasa Inggris). 2003. Petikan Anguttara Nikaya3 – Kitab Suci Agama Buddha. Klaten: Vihara Bodhivamsa, Wisma Dhammaguna.

Piyadassi Mahathera. 2003. Spektrum Ajaran Buddha. Jakarta: Yayasan Pendidikan Buddhis Tri Ratna.

Sri Dhammananda. 2002. Keyakinan Umat Buddha. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Tasfan Santacitta (Penterjemah). 2012. Suttapitaka – Khuddakanikaya - Jataka Volume VI. Medan: Indonesia Tipitaka Center (ITC).

Thich Nhat Hanh. 2010. Keajaiban Hidup Sadar. Jakarta: Karaniya.

Toni Yoyo. 2006. Penerang Kehidupan. Jakarta: PT. Binamitra Megawarna.

Toni Yoyo. 2008. Bingkai Refleksi. Jakarta: Yayasan Penerbit Karaniya.

Toni Yoyo. 2016. Unleash The Real You. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Toni Yoyo et al. 2018. Kisah Sukses Dengan Dhamma. Jakarta: PLP Book.

PROFIL PENULIS

Toni Yoyo bersama istri (Lianih Wati) dan tiga orang anak (David Gautama, Nadya Davina, Nicholas Vesakha), saat ini bertempat tinggal di Serpong, Tangerang Selatan, provinsi Banten.

Penulis memiliki lebih dari 22 tahun pengalaman kerja profesional di berbagai perusahaan besar yang bergerak di berbagai industri, seperti penjualan eceran (*retail*), perdagangan, manufaktur, agribisnis, jaringan restoran, perdagangan elektronik (*e-commerce*), dan konsultansi mulai dari level staf sampai ke posisi manajemen puncak dalam berbagai bidang tanggung jawab.

Penulis menyelesaikan pendidikan formal S1 di bidang Teknologi Pangan, S2 di bidang Manajemen Keuangan, S2 di bidang Teknik Industri, dan S3 di bidang Manajemen Strategik dari berbagai universitas ternama di Indonesia. Semuanya diselesaikan dengan predikat *Cum Laude* dan hampir selalu menjadi lulusan terbaik.

Sertifikasi profesi yang sudah diselesaikan, membuat Penulis berhak menyandang gelar sebagai *Essential Licensed Trainer (ELT), Certified Professional Motivator - Registered (CPM®), Certified Public Speaker - Registered (CPS®), Certified Graphologist/Handwriting Analyst (CG), dan Certified Hypnotherapist (C.Ht).*

Selain sebagai pekerja penuh waktu, aktivitas lain Penulis adalah sebagai *dhammaduta*, konsultan manajemen dan bisnis, pembicara seminar, trainer, narasumber di televisi dan radio, pengajar, penulis artikel dan buku, grafologis, dan hipnoterapis. Penulis menggunakan berbagai pendekatan belajar dan mengajar terutama pengajaran dan pembelajaran kontekstual (*contextual teaching and learning*/CTL), menjadikan sesi-sesi yang dibawakannya selalu menarik, mampu membuat peserta terlibat secara aktif dan memiliki motivasi penuh untuk menerapkan apa yang sudah dipelajari karena pemaknaan yang diperoleh sepanjang sesi berlangsung.

Saat ini Penulis sudah menghasilkan lima karya buku berjudul "Penerang Kehidupan" (2006), "Bingkai Refleksi" (2008), "*Unleash The Real You*" (2016), "Kisah Sukses Dengan Dhamma" (2018; penulisan bersama), dan "Manajemen Diri Buddhis" (2018) yang saat ini berada di tangan Pembaca yang budiman.

Penulis bisa dihubungi di:

Email : toni.yoyo1128@gmail.com
FB : Toni Yoyo
Twitter : @toni_yoyo
Instagram : @toni_yoyo1128
Line : toni_yoyo

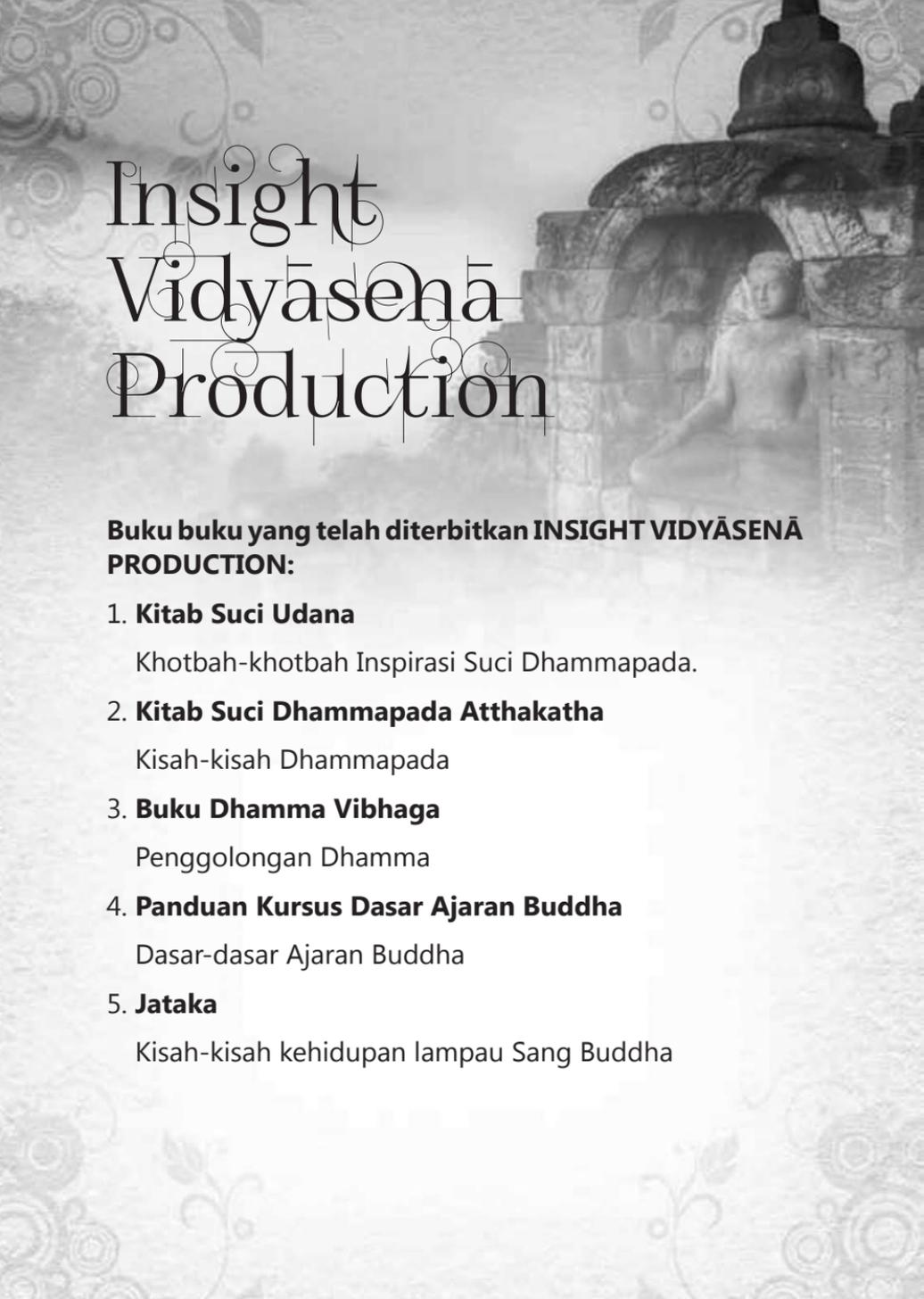
LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi
Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (*free distribution*), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600679210
Cab. Pingit
a.n. Hery Nugroho
atau
Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No.231
Yogyakarta - 55165
(0274) 2923423

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Insight Vidyasena Production
08995066277
Email : insightvs@gmail.com

Mohon memberi konfirmasi melalui SMS ke no. diatas bila telah mengirimkan dana. Dengan memberitahukan nama, alamat, kota, jumlah dana.

Buku buku yang telah diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION:

1. **Kitab Suci Udana**

   Khotbah-khotbah Inspirasi Suci Dhammapada.

2. **Kitab Suci Dhammapada Atthakatha**

   Kisah-kisah Dhammapada

3. **Buku Dhamma Vibhaga**

   Penggolongan Dhamma

4. **Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha**

   Dasar-dasar Ajaran Buddha

5. **Jataka**

   Kisah-kisah kehidupan lampau Sang Buddha

Buku-buku FREE DISTRIBUTION:

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikku Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna** *Paritta* Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara - Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi** (Menghadapi Millenium Baru, Dua Jalan Pengetahuan, Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini)
14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera*

16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Pannavaro Mahathera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas Dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass Masa Vassa Vihara Vidyāloka** (Dewa dan Manusia, Micchaditti, Puasa Dalam Agama Buddha) Oleh Y.M. Sri Pannavaro Mahathera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bulitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker
24. **Rumah Tangga Bahagia** Oleh Ven. K. Sri Dhammananda
25. **Pikiran Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
26. **Aturan Moralitas Buddhis** Oleh Ronald Satya Surya
27. **Dhammadana Para Dhammaduta**
28. **Melihat Dhamma** Kumpulan Ceramah Sri Pannyavaro Mahathera
29. **Ucapan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
30. **Kalana Sutta** Oleh Soma Thera, Bhikkhu Bodhi, Larry Rosenberg, Willy Yandi Wijaya

31. **Riwayat Hidup Maha Kaccana** Oleh Bhikkhu Bodhi
32. **Ajaran Buddha dan Kematian** Oleh M. O'C. Walshe, Willy Liu
33. **Dhammadana Para Dhammaduta 2**
34. **Dhammaclass Masa Vassa 2**
35. **Perbuatan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
36. **Hidup Bukan Hanya Penderitaan** Oleh Bhikkhu Thanissaro
37. **Asal-usul Pohon Salak & Cerita-cerita bermakna lainnya**
38. **108 Perumpamaan** Oleh Ajahn Chah
39. **Penghidupan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
40. **Puja Asadha** Oleh Dhamma Ananda Arif Kurniawan Hadi Santosa
41. **Riwayat Hidup Maha Kassapa** Oleh Helmuth Hecker
42. **Sarapan Pagi** Oleh Frengky
43. **Dhammmadana Para Dhammaduta 3**
44. **Kumpulan Vihara dan Candi Buddhis Indonesia**
45. **Metta dan Mangala** Oleh Acharya Buddharakkita
46. **Riwayat Hidup Putri Yasodhara** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
47. **Usaha Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
48. **It's Easy To be Happy** Oleh Frengky
49. **Mara si Penggoda** Oleh Ananda W.P. Guruge
50. **55 Situs Warisan Dunia Buddhis**
51. **Dhammadana Para Dhammaduta 4**

52. **Menuju Kehidupan yang Tinggi** Oleh Aryavamsa Frengky, MA.
53. **Misteri Penunggu Pohon Tua** Seri Kumpulan Cerpen Buddhis
54. **Pergaulan Buddhis** Oleh S. Tri Saputra Medhacitto
55. **Pengetahuan** Oleh Bhikkhu Bodhi dan Ajaan Lee Dhammadharo.
56. **Pindapata** Oleh Bhikkhu Khantipalo dan Bhikkhu Thanissaro.
57. **Siasati Kematian Sebelum Sekarat** oleh Aryavamsa Frenky
58. **Inspirasi dari Para Bhikkhuni Mulia** oleh Susan Elbaum Jootla
59. **Aṭṭhasīla** Oleh Bhikkhu Ratanadhīro
60. **Kitab Pali:** Apa yang Seorang Buddhis Harus Ketahui Oleh Bhikkhu Khantipalo
61. **Aturan Disiplin Para Bhikkhu** Oleh Bhikkhu Khantipalo
62. **Jinacarita-Sebuah Puisi Pāli** Oleh Vanaratana Medhankara
63. **Goresan Tinta Kehidupan** Oleh Bhikkhu Khemadhiro
64. **Menuju Sains Berkelanjutan** Pandangan Buddhis terhadap Tren-tren dalam Perkembangan Ilmu Pengetahuan Oleh P. A. Payutto

Kami melayani pencetakan ulang (*reprint*) buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana/pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui:

Insight Vidyasena Production

08995066277 pin bb : 26DB6BE4

atau

Email : insightvs@gmail.com

*

- Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai permintaan).
- Anda bisa mendapatkan e-book buku-buku free kami melalui website:
  - http://insightvidyasena.com/
  - https://dhammacitta.org/download/ebook.html
  - https://samaggi-phala.or.id/category/naskah-dhamma/download/ebook-terbitan-vidyasena/